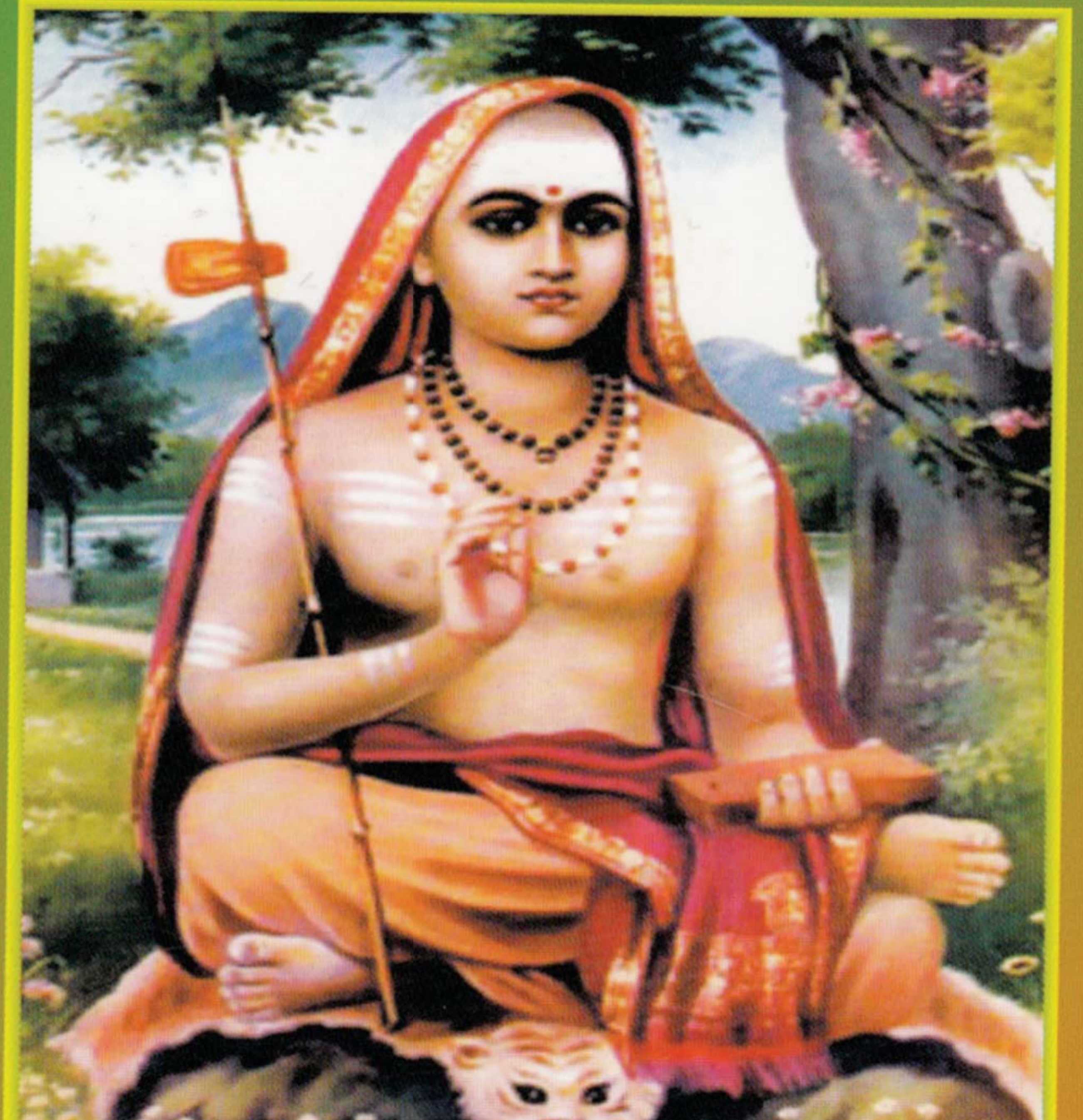
జగద్గురు శంకరాచార్యకృతా

# యోగతారావళీ



తెలుగు వివరణ

## కుప్పా వేంకట కృష్ణమూర్తి

# జగద్గురు శంకరాచార్యకృతా
# యో గ తా రా వ ళీ
## (శ్రీ జనార్దనానన్ద సరస్వతీస్వామివారి
## బోధల ననుసరించి తెలుగు వివరణ)

**ఈ గ్రంథం గురించి**

జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వాన్ని అనుభవంలోకి అందించే ఉపాయాలే యోగాలు!
వివిధ యోగ విధానాలను సమన్వయపరచి సరళీకరించి కలియుగ జీవులు
సామాన్యస్థాయి నుంచి సాయుజ్యస్థాయి దాకా ఎదిగేందుకు
**ఆదిశంకర భగవత్పూజ్యపాదులు** నిర్మించిన సోపానాలే
**యోగతారావళీ** శ్లోకాలు!
వాటిని అనుభవించిన ఆనందమయస్థితిలో సద్గురువులు **శ్రీజనార్దనానన్ద సరస్వతీ యతీంద్రులు**
భావ పరవశులై అనుగ్రహించిన బోధధ్వనులకు ప్రతిధ్వనులే ఈ పుటలు!

## పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య
# జనార్దనానంద సరస్వతీ స్వామివారు



గత శతాబ్దిలో ఆంధ్రప్రదేశంలోగల వేద వేదాంత వేదాంగములలో విద్వాంసులలో ప్రముఖులు శ్రీకప్పా లక్ష్మావధానులుగారు. వీరి జననీ జనకులు ల.సౌ.అన్నపూర్ణమ్మ, దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగార్లు. జననం 3వ తేది నవంబరు 1909.

వీరు పలువురు గురువులను సేవించి కృష్ణయజుర్వేదం, సంస్కృతాంధ్రాలు, శిక్ష, వ్యాకరణం, జ్యోతిషం, నిరుక్తం, ఛందస్సు, కల్పం, తర్కం, వేదాన్తం, మీమాంస, యోగవిద్య, మంత్ర శాస్త్రం మొదలయినవి అభ్యసించారు.

విజయవాడ ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ప్రెస్సులో ప్రూఫ్ రీడరుగా వీరు అంకిత భావంతో పని చేసి యాజమాన్యం వారి, తోటి ఉద్యోగుల, మన్ననలను పొందారు. దీనితో పాటు రాత్రి, తెల్లవారుఝామున, విద్యా పరిశ్రమ చేసేవారు. వీరికి భగవంతుని అనుగ్రహం వల్ల లభించిన కానుక ధర్మపత్ని ల.సౌ.భానుమతమ్మ. అతిథులతో, బంధుమిత్రులతో, విద్యార్థులతో, కిటకిటలాడే ఇంటి బాధ్యతలను ఆమె చాకచక్యముతో నిర్వ ర్తించేవారు. అంతేకాకుండా మూడుకోట్లు మంత్రజపం చేసిన పావనచరిత ఆమె.

అవధానులుగారు ప్రెస్సులో పనిచేసే కాలంలో గ్రంథ ముద్రణకై సుప్రసిద్ధ వేదశాస్త్ర విద్వాంసులు మల్లాది రామకృష్ణచయనులు గారు, ఆంధ్రప్రభుత్వ ఆస్థాన కవి చెళ్ళపిళ్ళ వెంకట శాస్త్రిగారు, అవధాన శిరోమణి కాశీ కృష్ణాచార్యులు గారు మొదలైన దిగ్గంతులు అచటికి వచ్చేవారు. వారు వీరికి మిత్రులైనారు.

కవి సామ్రాట్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ వీరి వద్ద వేదాంత శాస్త్రము నధ్యయనం చేశారు. విజయవాడ స్వధర్మ స్వరాజ్య సంఘము వారు వేద వేదాంగములను, వేద భాష్యమును పరీక్ష ఇచ్చినవారికి ''సాంగ స్వాధ్యాయ భాస్కర'' అను బిరుదము నిచ్చేవారు. 1947లో ఆ బిరుదము ప్రప్రథమంగా వీరిని వరించింది.

వీరు ధర్మశాస్త్రంలో విశేష కృషి చేశారు. గాయత్రీ తత్త్వము, పంచాయతన పూజ, యజ్ఞయాగాదులు, వివిధ దేవతోపాసనలు మొదలైన విషయాలపై వీరి ప్రవచనాలు పరిశోధనాత్మకంగా ఉండేవి.

అవధానులుగారు వేద విద్యాభివృద్ధికి చాలా కృషి చేశారు. విజయవాడలోని పెద్దలను, వదాన్యులను, ఆస్తికులను, సంఘటిత పరచి 1949లో శ్రీకృష్ణామండల వేద ప్రవర్ధక సభను పెట్టించారు. విశాఖపట్టణంలో ఉత్తరాంధ్ర వేదసభను పెట్టించారు. తెలంగాణా ప్రాంతమున రాయలసీమ ప్రాంతమున వేదసభ చేయవలెనని ప్రోత్సహించారు. వారు చేసిన ప్రయత్నంవలన రాయలసీమ వేదసభ తెలంగాణా వేదసభలు 2003లో ప్రారంభమైనాయి .

అవధానులుగారు శాస్త్ర సంరక్షణ కోసం సపరికరాద్వైత వేదాంత సభను విజయవాడలో పెట్టించారు. తరువాత దీని నిర్వహణ బాధ్యతను శ్రీశ్రీశ్రీ శృంగేరీ జగద్గురువులు స్వీకరించారు. విజయవాడ ఇంద్రకీలాద్రిపై లోగడ పశుపతినాథాలయం ఉండేది కానీ ఆ ఆలయం కొన్ని శతాబ్దముల క్రితమే శిథిలమైనది. ఆ ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి లక్ష్మావధానులు గారు పూనుకున్నారు. భగవదనుగ్రహం వల్ల ఆ పవిత్ర కార్యం నెరవేరాలని కోరుకుందాము.

శ్రీ కాంచీ కామకోటి జగద్గురువులు శ్రీశ్రీశ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీ స్వాములవారు వేదార్థ పరీక్షల నిర్వహణం కోసం ఒక సంస్థను నెలకొల్పి దాని నిర్వహణను 1952లో వీరి కప్పగించారు. 1981 వరకు ఆ బాధ్యతను వీరు నిర్వ ర్తించారు.

వీరు సంస్కృతాంధ్ర భాషలలో చక్కటి సాహిత్యసంవర్తి, కవితా ప్రతిభ కలవారు. గాయత్రీ మంత్రార్థము, గాయత్రీ సంధ్యారాధన శ్లోకాలు, గాయత్రీ మానసిక పూజాస్తోత్రము, వృత్త్యష్టకం వ్యాఖ్యానసహితం (అమనస్కయోగవివరణం) గురుపాదుకాస్తోత్రం, దేవదేవీస్తోత్రం, సదాత్మస్తుతి, తత్త్వవిద్గీతలు, అనుసందాన శ్లోకములు మొదలైన రచనలు చేశారు. ఇవి అముద్రితాలు.

1. శ్రీశంకర భగవత్పాదులవారి వాక్య వృత్తికి తెలుగు వివరణం 2. హస్తామలకీయము-దానిపై భగవత్పాద వ్యాఖ్యకు ఆంధ్ర వివరణం. 3. ఆధ్యాత్మ పటమునకు ఆంధ్రవ్యాఖ్య (ఆపస్తంబ ధర్మ సూత్రాంతర్గతం) ఇవి సాధన గ్రంథమండలి శంకరగ్రంథరత్నావళి 14వ భాగంలో ముద్రితాలు. 4. భారతీ నిరుక్తి గ్రంధానికి ఉపోద్ఘాతం. (వంద పేజీల గ్రంథం) 5. శంభోర్మూర్తిః - శ్రీపరమాచార్యులవారి శతాబ్ది మహోత్సవ కనకాభిషేక శుభసందర్భమున వ్రాసినది. ఇవి ముద్రిత రచనలు.

వీరికి పలు సన్మానములు జరిగాయి -

1. తిరుపతిలో అఖిల భారత సర్వవేదశాఖా సమ్మేళనంలో వీరికి అగ్రతాంబూల మిచ్చారు. 2. 1967లో ఆంధ్రప్రదేశం ప్రభుత్వం ప్రథమంగా వేదశాస్త్ర పండితునిగా వీరిని సన్మానించింది. 3. 1975లో ప్రప్రథమ ప్రపంచ తెలుగు మహాసభవారు తెలుగు వెలుగు పథకముతో వీరిని సత్కరించారు. 4. 1956లో విజయవాడలో ఒక పెద్ద పండిత సభలో వీరికి సువర్ణ ఘంటాకంకణములు బహూకరించారు. దీనిని తర్క వేదాంత సార్వభౌములు మండలీక వెంకటశాస్త్రిగారు తొడిగారు. ఈ కంకణమును వీరు పరమాచార్య స్వామివారి కిరీట నిర్మాణానికి సమర్పించారు.

1981లో, శివాజీ మహరాజు జన్మించిన సాతారాలో కృష్ణావేణీ నదుల సంగమ స్థానంలో కామకోటిపీఠ పరమాచార్యులు, శ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీ, శ్రీజయేంద్ర సరస్వతీ స్వాములవార్ల సన్నిధిలొ శ్రీనారాయణానంద స్వామివారు లక్ష్మావధానులుగారికి శ్రీ జనార్ధనానంద సరస్వతీ స్వామి అను సన్యాస దీక్షానామము నిచ్చి సన్యాసము నిచ్చారు. ఇది శ్రీనారాయణానంద సరస్వతీస్వామి గురువుగారి పేరు.

శ్రీ జనార్ధనానంద సరస్వతీస్వామి కఠిన మయిన సన్యాస నియమాలను పాటించేవారు. పచ్చిపదార్థాలను తినేవారు. పాదచారులయి కాశీ, కాంచీ, కాళహస్తి మొదలైన క్షేత్రాలను సేవించారు. వేదశాస్త్రాభివృద్ధికి పాటుపడ్డారు. కాశీలో అన్న సత్రాన్ని పెట్టించారు. ధర్మబ్రహ్మతత్త్వాలను బోధించారు. భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యాలను అభివృద్ధి చేశారు.

పరమపావనము, జ్యోతిర్లింగక్షేత్రం, మహా శక్తిపీఠక్షేత్రం,కృష్ణానదీతీరము అయిన శ్రీశైలంలో చరమదశలో వీరు నాలుగైదు సంవత్సరాలు గడిపారు. ధర్మపత్ని పరమపదించినా, చివరి కుమార్తె కాన్సర్‌తో మరణించినా, పెద్దల్లుడు మృతి చెందినా, వారేమాత్రం చలించలేదు.

90 సంవత్సారాల వయస్సు వచ్చినా వారు నడక మానలేదు. ఎముకలు విరిగి శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవలసి వచ్చింది. శస్త్రచికిత్స సమయాలలో కూడా వీరికి ఉద్వేగం కలగకపోవటం వైద్యులకు ఆశ్చర్యం కలిగించింది. మూలశంక వ్యాధికి శస్త్రచికిత్స చేయడానికి రక్తం తక్కువగా ఉండడంవలన కుదరలేదు. విజయవాడ పిన్నమనేని పాలిక్లినిక్ లో ప్రఖ్యాత వైద్యులు పిన్నమనేని వెంకటేశ్వరరావుగారు మొలలను లోపలికి త్రోసారు. అలా చేయటంవల్ల అతి తీవ్రమైన బాధ కలుగుతుంది. అయినా డాక్టరుగారికి వేదాంత విషయాలను వివరిస్తున్న స్వామివారు 'అమ్మా' అని కూడా అనలేదు.

ఒకసారి స్వామివారు శ్రీశైలంలో పంచధారతీర్థంలో సమాధిలో ఉండగా ఏదో పురుగుకుట్టి పుండు పడింది. అది క్రమంగా పెరిగింది. అక్కడి సాధువులు పుండును కొబ్బరిపీచుతో తోమి వనమూలికలతో కట్టుకట్టారు. ఆ కట్టే సమయంలో వంత తేళ్లు, వేయి మండ్రగబ్బలు, పదివేల పాములు ఒకేసారి కరిస్తే ఎంత బాధ కలుగుతుందో అంతబాధ కలిగేదట. అయినా సంవత్సర దీక్షతో శ్రీశైలంలో ఉండదలచినందువల్ల స్వామి శ్రీశైలం నుంచి కదలలేదు. సంవత్సరం తరువాత విజయవాడ వచ్చి వైద్యం చేయించుకున్నారు.

మరొకసారి ఎముకకు శస్త్రచికిత్స చేశారు. ఆ సమయంలో మత్తుమందు ఇచ్చినా మత్తు ఎక్కలేదు. నలుగురు మనుష్యులు పట్టుకుని శస్త్రచికిత్స చేశారు. దానివలన నరకయాతన కలిగింది. అయినా స్వామి నోరు మెదపలేదు.

స్వామివారు యోగసాధనలో కేవలకుంభకము కూడా చేసేవారు. శ్రీ కాంచి కామకోటి పీఠాధిపతులు జగద్గురు శ్రీ జయేంద్ర సరస్వతీ స్వామివారు తమ పర్యటనలో ఈ స్వామివారు ఉన్న స్థలమునకు వచ్చి చూచి వెళ్ళేవారు.

శ్రీ రాజగోపాలస్వామివారు (మెట్టూరు స్వామివారు) కాశీనుండి హైదరాబాదు వచ్చి వీరి సన్నిధిలో కొన్ని దినములు గడిపి వెళ్ళారు. అవధూత దత్తపీఠాధిపతి జగద్గురు శ్రీ గణపతి సచ్చిదానంద స్వామివారు విజయవాడలో వీరి నివాసానికి వెళ్ళి దర్శనమిచ్చారు.

విఖ్యాతియోగి విశ్వయోగి విశ్వంజీగారు వీరిని దర్శించి 'వీరికి ఈ శరీరమునకు బంధము తెగిపోయినది. వీరెప్పుడు ఏది చేయదలచిన ఆ పని జరుగును' అని చెప్పారు. 92 సంవత్సారాలు జీవించిన శ్రీ జనార్ధనానంద సరస్వతీ స్వామివారు 2002 ఏప్రిల్ లో పరబ్రహ్మైక్యాన్ని పొందారు.

వేదవేదాంగాలను, శాస్త్రాలను, అధ్యయనం, అధ్యాపనం చేసి, ధర్మాన్ని ఆచరించి, బోధించి, సన్యసించి, పరమపదించిన పూర్ణ పురుషుడాయన. అలాంటి మహాపురుషులరుదుగా ఉంటారు.

-శ్రీ చిర్రావూరి శివరామకృష్ణశర్మగారు

# జగద్గురు శంకరాచార్యకృతా
# యో గ తా రా వ ళీ
## (శ్రీ జనార్దనానన్ద సరస్వతీస్వామివారి బోధల ననుసరించి తెలుగు వివరణ)

***అవతారిక :*** తారావళీ అంటే నక్షత్రమాల. అంటే 27 సంఖ్య. జగద్గురువులైన శంకర భగవత్పాదులు 27 శ్లోకాలలో వివిధ యోగ విద్యలను ప్రతిపాదిస్తున్నారు కనుక, ఈ గ్రంథానికి యోగతారావళీ అని పేరు పెట్టారు. ఈ గ్రంథంలో లయ యోగ, హఠ యోగ, రాజయోగాలనే మూడు ప్రధాన యోగవిధానాలను ఉపదేశించబోతున్నారు. ఆ యా ప్రక్రియలు సులభంగా అవగతం అయ్యేందుకోసం, పై మూడు యోగాలను మరింత విభాగపరచి-1-లయ యోగము, 2-హఠ యోగము, 3-కేవల కుంభక యోగము, 4-రాజయోగము, 5-మనోన్మనీ యోగము, 6-ఉన్మనీ యోగము, 7-అమనస్క యోగము, 8-యోగనిద్ర అనే యెనిమిది రకాలైన యోగ ప్రక్రియలను అతి సంగ్రహంగా వివరించబోతున్నారు. యోగ విద్య గురుభక్తిమీద ఆధారపడిపడివుంది కనుక, ఆచార్య స్వామివారు మన్ముందుగా గురునమస్కార విధానాన్ని ఈ శ్లోకం ద్వారా మనకు అందిస్తున్నారు.

శ్లో: **వన్దే గురూణాం చరణారవిన్దే**
**సందర్శిత స్వాత్మ సుఖావబోధే।**
**జనస్య యే జాంగలికాయమానే**
**సంసార హాలాహల మోహ శాన్త్యై ।। 1 ।।**

***తాత్పర్యము :*** మా గురుదేవుల పాదారవిందాలు ఎటువంటివంటే -

ఎ) సంసారమనే కాలకూట విషంవల్ల తెలివితప్పి వున్నవాడికి అవి విషవైద్యులవంటివి.

బి) అవి సంసారవిషం తొలగించి, జ్ఞానానందములే నీ నిజస్వరూపాలు అనే అనుభవాన్ని నాకు కలిగిస్తాయి-

అట్టి మా గురుదేవుల పాదాలకు నమస్కారము.

***వివరణ :*** ఇలా చెప్పడంవల్ల ఈ యోగతారావళిలో చెప్పబోయే యోగ ప్రక్రియలన్నింటికీ ఆత్మ తత్త్వానుభవమే అసలైన ప్రయోజనమని తెలుస్తున్నది.

## 1. లయ యోగము

***అవతారిక :*** లయము అనగా చిత్తమును ఒకానొక నిర్దిష్ట విషయంలో ఏకాగ్రం చేయటం. దానికే మరో పేరు యోగము. చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేసేందుకు ఉపాయాలు అనేకం వున్నా, వాటిలో నాదయోగమే ఉత్తమమని ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో బోధిస్తున్నారు.

శ్లో: సదాశివోక్తాని సపాదలక్ష
లయావధానాని వసన్తి లోకే ।
నాదానుసంధాన సమాధిమేకం
మన్యామహే మాన్యతమం లయానామ్।। **2** ।।

***తాత్పర్యము :*** సదాశివుడు లక్షా ఇరవైయైదు వేల రకాల లయయోగాలు చెప్పాడు. వాటన్నింటిలోకి నాదానుసంధాన సమాధి ఒక్కటే ఉత్తమమైనదని మేము భావిస్తున్నాము.

***వివరణ :*** ఇక్కడి పరిభాష ప్రకారం-యోగమన్నా, సమాధి అన్నా ఒకటే అర్థం. ఈ శ్లోకంలో ఆచార్యస్వామివారు చెప్పిన యోగం పేరు నాదానుసంధాన యోగం. దీన్నే సంగ్రహంగా నాదయోగమనీ, లయ యోగమనీ, స్వర యోగమనీ కూడా వ్యవహరిస్తారు.

***అవతారిక :*** నాదయోగమనంగానే అదేదో సంగీత ప్రక్రియ అనుకునే సావకాశం వుంది. అందువల్ల నాదయోగమంటే ఏమిటో ఆచార్యస్వామివారే స్వయంగా వివరిస్తున్నారు.

శ్లో: స రేచ పూరై రనిలస్య కుంభై
స్సర్వాసు నాడీషు విశోధితాసు ।
అనాహతాఖ్యో బహుభిః ప్రకారై
ర న్తః ప్రవర్తేత సదా నినాదః ।। **3** ।।

***తాత్పర్యము :*** యోగ శాస్త్రంలో చెప్పిన రేచక, పూరక, కుంభక ప్రక్రియలచేత శరీరంలో వుండే నాడులన్నీ శుద్ధి పొందేటట్లు చేయాలి. నాడులన్నీ పూర్తిగా శుద్ధమైతే, శరీరంలోపల, అనగా హృదయంలో, దానంతటదిగా ఒకానొక నాదం బయలుదేరుతుంది. ఈ నాదాన్నే అనాహత నాదము అంటారు. ఇది రకరకాల ధ్వనులతో వినబడుతూ వుంటుంది.(దానిమీద మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యాలి.)

***వివరణ :*** ఈ శ్లోకంలో ప్రాణాయామం చెయ్యాలని చెప్పారే గానీ, ప్రాణాయామ లక్షణాలను వివరించలేదు. ఆ వివరాలను మనం యోగ శాస్త్రంనుంచి గ్రహించాలి. ప్రాణాయామాన్ని నూటికి నూరు శాతం నాడీశుద్ధి కలిగేదాకా చెయ్యాలని చెబుతున్నారు. అలా నాడీశుద్ధి జరిగినదనటానికి గుర్తేమిటి? అంటే- లోపల తనంత తానుగా అనాహత నాదం ఉద్భవించాలి అని చెబుతున్నారు. అదిగూడా వివిధరీతులుగా హృదయంలో వినిపించాలని చెబుతున్నారు. కాగా, చిరకాలం ప్రాణాయామాభ్యాసం చెయ్యటంవల్ల హృదయంలో ఆవిర్భవించిన అనాహత నాద పరంపరమీద చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చెయ్యటం పేరే నాదానుసంధానము- అని ఆచార్యస్వామివారు ఇక్కడ నిర్వచనం చేస్తున్నారు.

***అవతారిక :*** ఈ రకమైన అనాహత నాదాను సంధానానికి ప్రయోజనం ఏమిటో వివరిస్తున్నారు.

శ్లో: నాదానుసంధాన! నమోస్తు తుభ్యం
త్వాం సాధనం తత్త్వపదస్య జానే ।
భవత్ప్రసాదా త్పవనేన సాకం
విలీయతే విష్ణుపదే మనో మే ।। 4 ।।

***తాత్పర్యము :*** ఓ, నాదానుసంధానమా! నీకు నమస్కారము. పరమ తత్త్వాన్ని చేరటానికి నువ్వే సాధనమని నాకు తెలుసు. ఎందుకంటే, నువ్వు అనుగ్రహిస్తే నా ప్రాణవాయువుతో పాటు నా మనస్సు కూడా ఆ విష్ణుపదంలో తాదాత్మ్యాన్ని పొందగలదు.

***వివరణ :*** 1-ప్రాణాయామాభ్యాసము, 2-నాడీ శుద్ధి, 3-అనాహత నాద శ్రవణం. ఇవి వరుసగా

మూడు మెట్లు. వీటి తరువాత ఇంతకంటే కష్టమైన మెట్టు మరొకటి వుంది. అది అనాహత నాదానుసంధానం. అంటే, యోగి తాను ఏ పని చేస్తున్నా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ, లోపల వినిపించే అనాహత నాదంతో నిత్యానుసంధాన స్థితిలో వుండాలి. ఇది 4వ మెట్టు. ఇది అందితే ఈ యోగానికి చరమ సిద్ధి లభించినట్లే. అందుకే నువ్వు అనుగ్రహిస్తే నాకుమనోలయం సిద్ధిస్తుంది అంటున్నారు.

యోగి తన మనస్సుకు అనాహత నాదంతో నిరంతరానుసంధానం కలిగించగలిగితే, అప్పుడు అతని ప్రాణవాయువు ఇళా పింగళా నాడులను వదిలిపెట్టి, సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవేశించి, తద్వారా అనాహత చక్రం దగ్గరగల హృదయాకాశంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీనినే హార్దాకాశము అంటారు. సృష్టి ప్రక్రియలో పరమాత్మనుంచి ఆకాశం, ఆకాశంనుంచి వాయువు, జన్మించాయి. కనుక, యోగియొక్క ప్రాణవాయువు ఆతని హృదయాకాశం దగ్గరకు చేరేసరికి, అది తనకు కారణభూతమైన ఆకాశంలో అప్రయత్నంగా లయించిపోతుంది.(దీనినే కార్యం కారణంలో లయించటం అంటారు.)

ప్రాణము, చిత్తము అనేవి ఒకే కాసుకు బొమ్మా బొరుసుల వంటివి. అందువల్ల ఎప్పుడైతే ప్రాణ వాయువు హార్దాకాశంలో లయించిందో, అప్పుడు దానిని అంటిపెట్టుకుని వున్న చిత్తంకూడా దానితోపాటే హార్దాకాశంలోనే లయించక తప్పదు. ఎప్పుడైతే మనస్సు ఆకాశంలో లయించిందో అప్పుడు మనస్సుకి సహజంగా వుండే ప్రాకృత విషయసంబంధం తెగిపోతుంది. అంటే ఇక ఆ మనస్సు ఆకాశాది ప్రకృతి వస్తువులకు విముఖమై పరమాత్మ వైపు ప్రయాణం చేస్తుందన్నమాట.

అట్టి పరమాత్మయొక్క స్థానం పేరే విష్ణుపదం. విష్ణుపదం అనే పదానికి ఆకాశమనీ, మోక్షమనీ అర్థాలున్నాయి. అందువల్లే ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో ప్రాణము, మనస్సు రెండూ కలిసి విష్ణుపదంలో లయించిపోతున్నాయి-అని చెప్పారు. ప్రాణ వాయువు హార్దాకాశరూపమైన విష్ణుపదంలో లయించగా, మనస్సు మోక్ష రూపమైన విష్ణుపదంలో లయిస్తుందని మనం గ్రహించాలి.

కాగా, ఈ నాద యోగాన్ని ఇలా అనుసంధానం చేస్తే, సూటిగా మోక్షమే అందగలదని శంకర భగవత్పాదులవారు మనకు బోధిస్తున్నారు.

## 2. హఠ యోగము

***అవతారిక :*** ఇకపై చెప్పబోయేది హఠ యోగంలోని ప్రక్రియ. దీనిలో బంధత్రయా సాధన, కేవల కుంభక సాధన, అనే రెండు ప్రధాన సోపానాలున్నాయి. ఈ రెండింటినీ వేరు వేరు యోగాలుగా ప్రతిపాదన చేస్తూ, ముందుగా బంధత్రయ యోగాన్ని ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: **జాలంధరోడ్యాణన మూలబన్ధాన్**
**జల్పన్తి కంఠోదర పాయు మూలాన్ ।**
**బన్ధత్రయేఽస్మిన్ పరిచీయమానే**
**బన్ధః కుతో దారుణ కాల పాశాత్ ।। 5 ।।**

***తాత్పర్యము :*** కంఠమూలంలో నాడులను బిగించడాన్ని జాలంధర బంధము అంటారు. ఉదర మూలంలో నాడులను బిగించటాన్ని ఉడ్యాణ బంధము అంటారు. (దీన్నే ఉడ్డియాణ-ఓడ్యాణ

బంధాలనికూడా అంటారు.) మల విసర్జన ద్వార మూలంలో నాడులను బిగించడాన్ని మూల బంధము అంటారు. ఈ మూడు బంధాలూ పూర్తిగా స్వాధీనమైతే, ఇక ఆ యోగికి యమ పాశాలవల్ల భయం ఏముంది?

*వివరణ :* హఠ యోగంలో అవాంతర సిద్ధులు అధికంగా వుంటూవుంటాయి. అవాంతర సిద్ధులు అంటే, ఒక దానికోసం ప్రయత్నం చేస్తూవుండగా మధ్యలో అప్రయత్నంగా వచ్చిపడే అప్రధాన సిద్ధులు. మృత్యువును జయించి చిరకాలం జీవించగలగడమనేది సామాన్య సిద్ధి కాదు. అయినా అదిగూడా అసలైన యోగికి అప్రధానమే అని ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకం ద్వారా సూచిస్తున్నారు.

***అవతారిక :*** బంధత్రయ యోగానికి ప్రధాన సిద్ధి ఏమిటో ఇక వివరిస్తున్నారు.

**శ్లో : ఓడ్యాణ జాలంధర మూలబద్దై**
**రున్నిద్రితాయా మురగాంగనాయామ్**
**ప్రత్యఙ్ముఖత్వాత్ ప్రవిశన్ సుషుమ్నాం**
**గమాగమౌ ముంచతి గన్ధవాహః ।। 6 ।।**

***తాత్పర్యము :*** ఓడ్యాణ, జాలంధర, మూలబంధాలు అనే మూడు బంధాలను బాగా సాధన చేస్తే, మూలాధారానికి క్రిందవున్న కుండలినీశక్తి మేలుకొంటుంది. అందువల్ల ఇళా పింగళా నాడుల మధ్యలో వున్న సుషుమ్నా నాడియొక్క నోరు తెరచుకుంటుంది. అందువల్ల ప్రాణ వాయువు సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అందువల్ల ఇక ఆ వాయువునకు రాకపోకలే లేకుండా పోతాయి. *వివరణ :* ఇళా పింగళా సుషుమ్నా అనే మూడు నాడులూ మూలాధార చక్రంలోనుంచి పారంభమవుతాయి. వీటిలో ఇళా నాడి ఎడమ ముక్కులోకి, పింగళా నాడి కుడి ముక్కులోకి ప్రవేశిస్తాయి. వీటిద్వారానే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలు జరుగుతూ వుంటాయి. సుషుమ్నా నాడి సూటిగా బ్రహ్మ రంధ్రంలోంచి పైకి ప్రసరించి బ్రహ్మలోకంతో అనుసంధానాన్ని పొందివుంటుంది. ఈ సుషుమ్నా నాడి క్రింద కుండలినీ శక్తి సర్పాకారంతో, మూడున్నర చుట్టలు కలిగి, నిద్రాణ స్థితిలో స్తబ్ధుగా పడివుంటుంది. సర్పాకారంలో వున్న ఈ కుండలినీ శక్తియొక్క పడగ, సుషుమ్నా నాడియొక్క ద్వారానికి అడ్డంగా పడివుంటుంది. అందుల్ల ఆ ద్వారం మూసుకుపోయి వుంటుంది.

యోగి చేసే ప్రాణాయామాలవల్ల, ఓడాణ్యము మొదలుగాగల మూడు బంధాలవల్ల, మూలాధారంలోగల యోగాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. ఆ మంటల వేడికి కుండలిని అనే పాముపిల్లకు మెలకువ వచ్చి, తల పైకి ఎత్తుతుంది. అలా దాని తల కదిలేసరికి, అప్పటిదాకా మూసుకు పోయివున్న సుషుమ్నా నాడీ ద్వారం తెరచు కుంటుంది. అప్పటికే యోగి కుంభక స్థితిలో వుంటాడు కనుక, ఇళా పింగళా నాడులలో బిగపట్టివున్న ప్రాణ వాయువు, కొత్తగా తలుపులు తెరచుకున్న ఈ సుషుమ్నా నాడిలోకి ఒక్కసారిగా ప్రవేశిస్తుంది. సుషుమ్నా నాడి సుదీర్ఘమైనది కనుక, దీనిలోకి ప్రవేశించిన ప్రాణ వాయువు మళ్ళీ వెనక్కు తిరిగిరాదు. అందువల్ల ఇక ప్రాణ వాయువునకు రాకపోకలు వుండవు. అందువల్ల ఆ యోగిలోని ప్రాణం నిశ్చల స్థితిలో ఉండిపోతుంది.

సామాన్యంగా ప్రాణ వాయువు సంచారం చేసే ఇళా పింగళ నాడులకన్నా భిన్నంగా , వాటికి విరుద్ధమైన స్వభావంతో వుంటుంది కనుక, సుషుమ్నా నాడికి పశ్చిమనాడి అనే పేరుకూడా వుంది. దీనిలోకి ప్రవేశించిన వాయువును పశ్చిమ వాయువు అంటారు. దీనినే పై శ్లోకంలో ప్రత్యఙ్ముఖత్వాత్-అనే పదంతో సూచిస్తున్నారు. అప్పటివరకు ఇళా పింగళానాడులలో వున్న వాయువు పశ్చిమ ముఖమై

సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశిస్తుంది అని దీని భావం.

కాగా, బంధత్రయానికి మృత్యు జయం కన్నా గొప్ప ఫలం ప్రాణాన్ని నిశ్చలంగా నిలపడమే- అని ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో మనకు బోధిస్తున్నారు.

***అవతారిక :*** బంధత్రయానికి చిట్టచివరి ఫలితాన్ని ఇక వర్ణించబోతున్నారు.

**శ్లో: ఉత్థాపితాధార హుతాశనోల్కై**
**రాకుంచనై శ్శశ్వ దపానవాయోః ।**
**సంతాపితా చ్చన్ద్రమసః పతన్తీం**
**పీయూషధారాం పిబతీహ ధన్యః ।। 7 ।।**

***తాత్పర్యము :*** బంధత్రయాభ్యాసం చేస్తూ, దానిలోనే అపాన వాయువును పైకి నాభివైపుకు గుంజటాన్ని అభ్యాసం చేయగా చేయగా, పైకి గుంజబడుతూ వున్న అపాన వాయువుతో పాటు మూలాధారంలోని యోగాగ్నియొక్క రవ్వలు సుషుమ్నా నాడి ద్వారా పైకి ప్రయాణం చేస్తాయి. ఆ నిప్పు రవ్వలు యోగియొక్క శిరస్సునందు గల సహస్రారంలోని చంద్రకళను తాకుతాయి. వాటి తాకిడికి ఆ చంద్రకళ కరిగి, అమృతధార యోగిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అట్టి అమృతధారను పానం చేస్తున్న యోగి కృతకృత్యుడవుతాడు.(అనగా ఇకపైన ఆ యోగి చేయవలసిన పని ఏదీ మిగిలి వుండదు.)

***వివరణ :*** ప్రాణ వాయువు సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశించే విధానాన్ని వెనుకటి శ్లోక వివరణలోనే చెప్పుకున్నాం. అపాన వాయువు గుద స్థానంలో వుంటుంది. అనగా మల విసర్జన స్థానంలో అధోముఖమై వుంటుంది. బంధత్రయాభ్యాసం చేస్తున్న యోగి ఈ అపానాన్ని కూడా పట్టి బలవంతంగా పైకి గుంజాలి. అలా గుంజితే అపాన వాయువు కూడా సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. కానీ, అపాన వాయువు మూలాధారంకన్నా క్రింద వుంటుంది కనుక, ఈ వాయువు పైకి వచ్చేసరికి అక్కడ అప్పటికే ప్రజ్వరిల్లుతున్న యోగాగ్ని శిఖలు కదిలి, రవ్వలు పైకి లేస్తాయి. ఆ రవ్వలు ప్రాణాపానాలు రెంటితోనూ కలిసి సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశించి, పైకి సహస్రారం దాకా చేరుతాయి.

ప్రతిజీవికీ సహస్రారం పైన 12 అంగుళాల దూరంలో చంద్రకళ వుంటుందని యోగ శాస్త్రం చెబుతోంది. 12 అంగుళాల దూరంలో వుంటుంది కనుక, దీనిని ద్వాదశాంత స్థానము అంటారు. ఇక్కడ అంగుళము అంటే, ఇంగ్లీషు అంగుళము కాదు. చేతి బొటన వేలు చివరి కణుపుయొక్క కొలత పేరు అంగుళం. కాగా, ఈ అంగుళం ఏ వ్యక్తికి ఆ వ్యక్తికి తనయొక్క బొటన వేలు పొడుగును బట్టి మారిపోతూ వుంటుంది.

సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశించిన యోగాగ్నియొక్క నిప్పురవ్వలు ఈ ద్వాదశాంతం దాకా వచ్చేసరికి, అక్కడగల చంద్రమండలం వాటికి అడ్డం వస్తుంది. ఎగసి వస్తున్న నిప్పురవ్వలు వరసగా తగిలేసరికి, అమృతపు మంచుగడ్డ లాగా వున్న ఆ చంద్ర మండలం వెచ్చబడి, క్రమంగా కరిగిపోతుంది. అలా కరగగా అమృతధార క్రిందికి దిగి, యోగియొక్క సహస్రారంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అలా నాడీ మండలంమంతా అమృత మయం అవటంవల్ల ఆ యోగి శాశ్వతానందమగ్నుడవుతాడు. ఈ విషయాన్నే సౌందర్యలహరిలోని 10 వ శ్లోకంలో కూడా మరొక రీతిగా వర్ణించారు.

శ్లో।। సుధాధారాసారై శ్చరణయుగళాంతర్విగళితైః
ప్రపంచం సించన్తీ పునరపి రసామ్నాయ మహసః ।

అవాప్య స్వాం భూమిం భుజగనిభ మధ్యుష్టవలయం
స్వమాత్మానం కృత్వా స్వపిషి కులకుండే కుహరిణి
||

**తాత్పర్యము:** తల్లీ భగవతీ! నీవు నీ పాదద్వయము నడిమి భాగంనుండి స్రవించిన అమృతధారా వర్షాలచేత డెబ్బది రెండువేల నాడుల ప్రపంచాన్నీ తడుపుతున్నదానవై, తిరిగి అమృతాతిశయ కాంతిగల చంద్రుని వీడి, మరల స్వస్థానమైన మూలాధార చక్రమును పొంది, అక్కడ స్వస్వరూపమున పామువలె చుట్టలు చుట్టుకుని, పృథివీతత్త్వమునందు కుండలినీ శక్తివై నిద్రిస్తావు.

## 3. కేవల కుంభక యోగము

**అవతారిక :** హఠ యోగంలోనే వేరొక యోగ ప్రక్రియను ఇప్పుడు ఉపదేశించబోతున్నారు. దీని పేరు కేవలకుంభక యోగం. ఇది బంధత్ర యాభ్యాసం చేసేవారికి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అందువల్ల దీనిని బంధత్రయయోగంలోనే మరో భాగమనికూడా భావించవచ్చు. కానీ, ఈ చెప్పబోయే ప్రక్రియలో శ్వాస స్తంభనతోపాటు చిత్త స్తంభన కూడా వుంది కనుక, దీనిని ప్రత్యేక యోగమనిగూడా చెప్పవచ్చు.

శ్లో: **బన్ధ త్రయాభ్యాస విపాక జాతాం**
**వివర్జితాం రేచక పూరకాభ్యామ్**
**విశోషయన్తీం విషయ ప్రవాహం**
**విద్యాం భజే కేవలం కుంభరూపామ్|| 8 ||**

**తాత్పర్యము :** మూడు బంధాలనూ బాగా అభ్యాసం చేయగా చేయగా, ఆ అభ్యాసం పరిపాక దశకు రాగా, రేచక పూరకాలు లేకుండా పోతాయి. అంతమాత్రమేగాక, మనస్సులోని విషయవృత్తులన్నీ కూడా ఇంకిపోతాయి. ఆ స్థితి పేరు కేవలకుంభక యోగం. దానిని నేను సేవిస్తున్నాను.

**వివరణ :** బంధత్రయాభ్యాసంవల్ల ప్రాణ వాయువు నిశ్చలస్థితికి వస్తుందని 6వ శ్లోకంలోనే చెప్పారు. కానీ, ఆ స్థితి పేరు కేవల కుంభకస్థితి కాదు. ప్రాణ నిశ్చల స్థితిని బాగా అభ్యాసం చేయగా చేయగా, ప్రాణంతో పాటు మనస్సులోని వృత్తికూడా నిశ్చలమవుతుంది. మనస్సు సామాన్యంగా ఇంద్రియ విషయాలైన శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాలనే విషయాలమీద ప్రవృత్తి చెందుతూ వుంటుంది. ఆ ప్రవృత్తివల్ల వెలుపలవుండే బాహ్య రసాలను ఆస్వాదన చేస్తూవుంటుంది.

ఆ స్థితిలో దానికి నిశ్చలత్వం వుండదు. ప్రాణం నిశ్చలం కావటం వల్ల మనస్సుకూడా నిశ్చలం కావలసిన పరిస్థితి మనస్సుమీద పడేసరికి, అది బాహ్య రసాలను వదిలి, లోపలవున్న ఆంతరరసాన్ని పట్టుకుంటుంది. లోపల వున్న ఆంతరరసము అంటే, జీవునియొక్క స్వస్వరూప స్థితి. నేనే దైవాన్ని అనే జ్ఞానమే జీవులలోని ఆంతరరసం. జీవునియొక్క చిత్తవృత్తి ఈ ఆంతరరసాన్ని అందుకోగలిగితే ఆ స్థితిపేరు కేవల కుంభకం.

**అవతారిక:** బంధత్రయాభ్యాసం ద్వారా కేవల కుంభకాన్ని అందుకునే ఉపాయాన్ని ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: **అనాహతే చేతసి సావధానై**
**రభ్యాసశూరై రనుభూయమానా ।**
**సంస్తంభిత శ్వాస మనః ప్రచారా**
**సా జృంభతే కేవల కుంభకశ్రీః ।। 9 ।।**

***తాత్పర్యము :*** మనస్సును అనాహత చక్రంలో నిలిపి, ఏకాగ్రం చేసి, నిరంతరాభ్యాసం చేస్తే, శ్వాసయొక్క సంచారంతోపాటు మనస్సుయొక్క సంచారం కూడా ఆగిపోతుంది. అదే కేవల కుంభకం. అది ఒక్కసారి అందుకుంటే తనే విజృంభిస్తుంది.

***వివరణ :*** బంధత్రయాభ్యాసం చేస్తూనే మనస్సును అనాహత చక్రంలో నిలపాలి. ఇక్కడ ఆచార్య స్వామివారు **" సావధానైః అభ్యాస శూరైః "** అని రెండు పదాలు వేశారు. అంటే ఈ పనిచేయటానికి చాలా ఏకాగ్రత కావాలి. అంతేగాదు, అలాంటి అభ్యాసంలో మంచి పరాక్రమం కావాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఈ కేవల కుంభక యోగం అనుభవానికి వస్తుంది.అందువల్ల హఠ యోగ ప్రక్రియలన్నింటిలోకి కేవల కుంభక యోగమే ఉత్తమోత్తమమని, ఏకాగ్రతతో, ఆదరంతో, పట్టుదలతో, సాధన చేసిన వారికి మాత్రమే అది అందుతుందని, ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో సూచన చేస్తున్నారు.

***అవతారిక :*** ఆచార్యస్వామివారికి కేవల కుంభక యోగం మీద అత్యంత ప్రీతి వుంది. అందువల్ల దానిని మరింత బాహాటంగా స్తుతి చేస్తున్నారు. ఈ స్తుతి ద్వారా తమ శిష్యులకు దానిపై ఆసక్తిని పెంచుతున్నారు.

శ్లో: **సహస్రశ స్సన్తు హఠేషు కుంభా**
**స్సంభావ్యతే కేవల కుంభ ఏవ**
**కుంభోత్తమే యత్ర తు రేచపూరౌ**
**ప్రాణస్య న ప్రాకృతవైకృతాఖ్యౌ ।। 10 ।।**

***తాత్పర్యము :*** హఠ యోగంలో అనేక రకాల కుంభకాలు వుంటే వుండుగాక. కానీ, కేవలకుంభక యోగానికి వున్న గౌరవం మరొక దానికి రాదు. ఇది కుంభకాల్లోకెల్లా ఉత్తమ కుంభకం. ఎందుకంటే-ప్రాణ వాయువుకు వుండే ప్రాకృత రేచక పూరకాలు గానీ, వైకృత రేచక పూరకాలు గానీ, ఈ కుంభకంలో వుండవు.

***వివరణ :*** ఒకసారి పూరణ చేసి, కుంభించి, తరువాత రేచన చేస్తే, దానిపేరు అంతః కుంభకం. అలాగాక మొదట రేచన చేసి,లోపల వాయువు లేకుండా కుంభకం చేసి, ఆ తరువాత పూరణ చేస్తే, దానిపేరు బహిః కుంభకం. ఇలా రకరకాల కుంభకాలు వున్నాయి. ఎన్ని కుంభకాలు వున్నా, వాటన్నింటికీ రేచనతోనూ, పూరణ తోనూ ఏదో రూపంగా సంబంధం వుండి తీరుతుంది. యోగాభ్యాసం కోసం కావాలని చేసే రేచక పూరకాలను వైకృత రేచక పూరకాలు అంటారు. అలాకాక సహజసిద్ధంగా జరిగే రేచక పూరకాలను ప్రాకృత రేచక పూరకాలు అంటారు. ఈ రెండు రకాల రేచక పూరకాలలో ఏ ఒక్కటి వున్నా సరే, మనస్సులో ఎంతో కొంత చిత్తవృత్తి సంచలనం కలిగేతీరుతుంది. కేవల కుంభకంలో ఈ రెండు రకాల రేచక పూరకాలలో ఏ ఒక్కటీ వుండదు. అందువల్ల కేవల కుంభక స్థితిలో వున్న యోగికి మనస్సులో విషయవృత్తి చలనం రవ్వంతకూడా వుండదు. అందువల్ల కేవల కుంభకం అనేది కుంభకాలన్నింటిలోకి ఉత్తమమైనది.

**అవతారిక :** అనాహత చక్రంలో ఏకాగ్రతను సాధించడం ద్వారా కేవల కుంభక స్థితిని అందుకున్న తరువాత, యోగి అనుసరించవలసిన పై మెట్టును ఇక ఉపదేశించ బోతున్నారు.

శ్లో: **త్రికూట నామ్ని స్తిమితేఽన్తరంగే**
**ఖే స్తంభితే కేవలకుంభకేన ।**
**ప్రాణానిలో భాను శశాంక నాడ్యౌ**
**విహాయ సద్యో విలయం ప్రయాతి।। 11 ।।**

**తాత్పర్యము :** ఆజ్ఞా చక్రంలో వుండే కాళీ స్థలానికి త్రికూటము అని పేరు. పై శ్లోకాల్లో చెప్పిన విధంగా కేవల కుంభకాన్ని సాధించిన యోగి, ఆ కేవల కుంభకాన్ని కొనసాగిస్తునే, తన మనస్సును అనాహత చక్రంనుంచి మెల్లిగా ఆజ్ఞా చక్రం దాకా తీసుకురావాలి. అక్కడ, అనగా త్రికూట స్థానంలో, మనస్సును మేకు బందీ చేసినట్లుగా బిగించాలి. అలా చేసి కేవల కుంభకాన్ని కొనసాగిస్తే, ఆతని ప్రాణవాయువు సూర్య చంద్ర నాడులను (అనగా ఇళా పింగళా నాడులను) పూర్తిగా వదిలి, ఆజ్ఞా చక్రంలోని ఆకాశంలో లయించిపోతుంది.

**వివరణ :** 9 వ శ్లోకంలో కేవల కుంభకం సిద్ధించినప్పుడు శ్వాసతోపాటు మనస్సుకూడా స్తంబించి పోతుందనీ, అలా స్తబించే స్థానం అనాహత చక్రమనీ, చెప్పారు. ఆ స్థితిలో ఇక రేచక పూరకాలు ఏ మాత్రమూ వుండవని 10వ శ్లోకంలో చెప్పారు. అయితే కుంభించి అట్టిపెట్టిన ఆ వాయువు ఏమైపోతుంది? అనే ప్రశ్నకు ఈ శ్లోకంలో సమాధానం చెబుతున్నారు.

మామూలుగా అయితే అనాహత స్థానంలో మనస్సుని బిగించి కేవల కుంభకం సాధించిన యోగి, ఎంతసేపు అలా వుండాలని సంకల్పిస్తాడో అంతసేపు అలాగే వుండి, తరువాత ఆ కుంభకాన్ని వదిలివేస్తాడు. అలా బిగిసిపోయిన శ్వాసను, మనస్సును, అనాహతంనుంచి కదిలించి, త్రికుట స్థానానికి తీసుకుపోయి, దానిని అక్కడ బిగించగలిగితే, అప్పుడాతని ప్రాణ వాయువు, తనకు మూలకారణమైన ఆకాశంలో లయించిపోతుంది. అది లయించిపోతుంది కనుక, దానిని బిగించివుంచే పని ఇక వుండదు.

**అవతారిక :** ప్రాణ వాయువు ఆకాశంలో లయించిపోయే ప్రక్రియను ఇక వివరించ బోతున్నారు.

శ్లో: **ప్రత్యాహృతః కేవల కుంభకేన**
**ప్రబుద్ధ కుండ ల్యుపభుక్త శేషః ।**
**ప్రాణః ప్రతీచీన పథేన మన్దం**
**విలీయతే విష్ణుపదాన్తరాళే ।। 12 ।।**

**తాత్పర్యము :** కేవల కుంభక సాధనతో పాటు మనస్సును, ప్రాణ వాయువునూ కూడా ఆజ్ఞా చక్రంలోకి ప్రత్యాహారం చెయ్యాలి. అనగా ఇటూ అటూ చెదిరిపోయే మనో వాయువులను మనోబలం చేతనే వెనక్కు మళ్ళించి, ఆజ్ఞా చక్రంలో నిలబెట్టాలి. అలా చేయగా, నిద్ర మేల్కొన్న కుండలినీ సర్పం ఆ వాయువును కొంతవరకు మింగేస్తుంది. అది మింగగా మిగిలిన వాయువు పశ్చిమ మార్గంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆనగా సుషుమ్నా నాడిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఆ దారిన ప్రయాణం చేసిన ప్రాణ వాయువు విష్ణుపద స్థానంలో మెల్లిగా లయించిపోతుంది.

**వివరణ :** ఈ శ్లోకంలో ప్రాణ వాయువు విష్ణుపదంలో లయిస్తుంది-అని చెబుతున్నారు. **"విలీయతే**

విష్ణుపదాంతరాళే” అని ఈ శ్లోకం చివరి పాదంలో చెబుతున్నారు.

ఇంచుమించుగా ఇవే పదాలను 4వ శ్లోకంలో ఉపయోగించారు. **“విలీయతే విష్ణు పదే మనో మే”** అని అక్కడ చెప్పారు. అనాహత నాదానుసంధానం పరాకాష్ఠకు చేరితే, ప్రాణ మనస్సులు రెండూ కూడా హృదయాకాశంలో (విష్ణు పదంలో) లయిస్తాయి - అని ఆ శ్లోకంలో చెప్పారు. కుంభక యోగం వల్ల కూడా యోగి ఆ స్థితినే పొందుతాడు. దీనిలో ఒక విశేషం ఏమంటే - మధ్యలో చిరంజీవిత్వాది విశేష శక్తులు కొన్ని అధికంగా అందుతాయి.

నాదాను సంధాన ప్రక్రియను వర్ణించే టప్పుడు మనః ప్రాణాలు విష్ణుపదంలో లయించే విధానాన్ని వివరించలేదు. ఇక్కడ 12వ శ్లోకంలో ఆ విధానాన్ని వివరంగా వర్ణించారు.

6వ శ్లోకంలో, బంధత్రయాభ్యాస ప్రకరణంలో, మూలాధారంలో నిద్రిస్తున్న కుండలినీ సర్పం నిద్రలేస్తుందని చెప్పారు. ఆ సాధనను అదేవిధంగా కొనసాగిస్తే 7వ శ్లోకంలో చెప్పిన విధంగా ద్వాదశాంత స్థానంలోగల చంద్రమండలం నుంచి స్రవించే అమృత రసాన్ని పానం చేసే సిద్ధి లభిస్తుంది. అయితే ఈ సిద్ధిని యోగి ఎప్పటికప్పుడు నిలబెట్టుకుంటూ వుండాలి.

ఆ సాధనలోనే మరింత నేర్పు చూపించి, మనః ప్రాణాలను ఆజ్ఞా చక్రంలోనికి ప్రత్యాహారం చెయ్యగలిగితే, అపుడు ఆ ప్రాణ వాయువు విష్ణు పదంలో తనంతట తానుగా లయించిపోతుందని ఈ 12వ శ్లోకంలో చెబుతున్నారు. ఇక్కడ మరో విశేషమేమంటే ప్రాణ వాయువును మొదట కుండలినీ సర్పం కొంతవరకు మింగేస్తుంది. లోకంలో పాము గాలిని తింటుంది అని ప్రసిద్ధి వుంది. దానినిబట్టి కవితాత్మకంగా కుండలినీ సర్పం ప్రాణ వాయువును మింగుతుంది అంటున్నారు. అనగా లోపలకి పీల్చిన వాయువులోని కొంతభాగం కుండలినీ సర్పాన్ని ఉత్తేజన పరచడానికి వినియోగమైపోతుంది. అలా కాగా మిగిలిన ప్రాణ వాయువు సుషుమ్నా నాడిద్వారా ఆకాశంలో లయిస్తుంది. ఆ విధంగా వాయువు పూర్తిగా లయించిపోతుది కనుక, ఈ కుంభకాన్ని నిలబెట్టుకునేందుకు యోగి వేరే ప్రయత్నం చెయ్యవలసిన పని వుండదు. నాదాను సంధానంకన్నా కేవల కుంభకంలో వున్న విషేషం యిదే.

***అవతారిక :*** కేవల కుంభక ప్రక్రియలో వాయువు విష్ణు పదంలో లయిస్తుందని చెప్పారు. మరి మనస్సు ఏమవుతుంది? ఆ విషయాన్ని ఇప్పుడు ఈ శ్లోకంలో వివరించబోతున్నారు.

శ్లో: **నిరంకుశానాం శ్వసనోద్గమానాం**
**నిరోధనైః కేవల కుంభకాఖ్యైః**
**ఉదేతి సర్వేంద్రియ వృత్తి శూన్యో**
**మరుల్లయః కోపి మహామతీనామ్** ।। 13 ।।

***తాత్పర్యము :*** మామూలు స్థితిలో ఉశ్ఛ్వాస నిశ్వాసలకు అడ్డూ ఆపూ వుండదు. వాటికి కేవల కుంభకంతో కళ్ళెం వెయ్యాలి. అలా వేయటంతోపాటు మనస్సును తత్త్వ జ్ఞానంతో నింపాలి. అలా చేస్తే ఆతనియొక్క జ్ఞానేంద్రియ వృత్తులు, కర్మేంద్రియ వృత్తులు, అన్నీగూడా పూర్తిగా శూన్యములైపోయి, పరిపూర్ణమైన వాయులయం సిద్ధిస్తుంది. ఈ స్థితి ఇలా వుంటుందని వర్ణించడం కష్టం. ఇది అందరికీ అందదు. కేవలకుంభకాన్ని సాధించినవారిలో కూడా పరిశుద్ధ జ్ఞాన సంపన్నులకు మాత్రమే ఇది లభిస్తుంది.

***వివరణ :*** మనస్సు, ప్రాణ వాయువు, బొమ్మా బొరుసులవంటివని ఇదివరకే చెప్పుకున్నాం.

12 వ శ్లోకంలో వాయువు విష్ణుపదంలో లయిస్తుందని చెప్పారు కనుక, వాయువుతో పాటు మనస్సు గూడా విష్ణు పదంలోనే లయిస్తుందని మామూలు మాటగా అనుకుంటాం. కానీ, ఈ కేవలకుంభక ప్రక్రియలో ఇక్కడ ఒక రహస్యం వుందని ఈ శ్లోకంలో ఆచార్య స్వామివారు ఉపదేశిస్తున్నారు.

12వ శ్లోకంలో చెప్పిన స్థితిదాకా వచ్చిన తరువాత, యోగి తన యోగసాధనతోపాటు, జ్ఞాన సాధన కూడా పెంచాలి. జ్ఞాన సాధన అంటే వేదాంత శాస్త్ర అధ్యయనం ద్వారా పరమాత్మ తత్త్వాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ అనుసంధానం చేయటం. ఈ ప్రక్రియను వేదాంతులు మనన నిదిధ్యాసములు అని పిలుస్తారు. వీటివల్ల మనస్సుకు శాస్త్ర జ్ఞానాత్మకమైన ఒక సంస్కారం ఏర్పడుతుంది. ఇట్టి దశలో కేవల కుంభక ప్రత్యాహార సాధనను కొనసాగిస్తే, ఆ యోగికి ఒక విచిత్ర అనుభూతి లభిస్తుంది. ఏమంటే- మనస్సులో మామూలుగా వుండే జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ వృత్తులన్నీ కూడా లేకుండా పోతాయి. ఏ వృత్తీ లేకపోతే మనస్సు ఏమవుతుంది?

మామూలు స్థితిలో అయితే ఆ యోగికి భయం వేస్తుంది. అందువల్ల మంగళప్రదమైన ఏదో ఒక దేవతామూర్తిని గానీ, లేక మరొక సద్భావనను గానీ, చిత్తవృత్తిగా నిలబెట్టుకొని, తద్వారా ఆనందాస్వాదన చెయ్యాలని ఆ యోగి కృషిచేస్తాడు. కానీ దీనివల్ల చిత్తవృత్తి లయం అనేది నూటికి నూరు శాతంగా సిద్ధించదు. అందువల్ల ఈ స్థితి శాశ్వతంగా నిలబడి వుండజాలదు.

అలాకాక, ఆ యోగికి తత్త్వ జ్ఞాన సంస్కారం వున్నట్లయితే, ఇంద్రియ వృత్తులు నూటికి నూరు శాతం అంతరించిపోయిన వెంటనే, అతనియొక్క చిత్తం తనయొక్క ఆత్మతత్త్వ ఆకారన్ని పొందుతుంది. ఆత్మతత్త్వం ఆనందమయం గనుక, ఆ యోగి అఖండానంద స్వరూపుడవుతాడు. దీనినే పతంజలి యోగ సూత్రాలలో ప్రదమ పాదంలో 3 వ సూత్రంలో-

**తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽ వ స్థానమ్**-అని చెప్పారు. ఈ స్థితి తత్త్వజ్ఞాన సంపన్నుడైన యోగికి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అందువల్లనే ఆచార్య స్వామివారు ఈ శ్లోకంలో **"మహామతీనాం"** అని ప్రత్యేకంగా చెప్పారు.

ఆ స్థితిలో యోగియొక్క అనుభూతి ఆత్మానుభూతికంటే భిన్నంగాదు. అందువల్ల అది మనోవాక్కులకు అందదు. అందువల్లనే ఆచార్య స్వామివారు ఆ స్థితిని ఈ శ్లోకంలో "కోపి" (వర్ణించనలవిగానిది) అన్నారు.

ఈ విధంగా బంధత్రయ యోగం, కేవల కుంభక యోగం కలిసి, ఆత్మానుభూతిలోకి పర్యవసానం చెందుతున్నాయి. ఇదే కేవల కుంభక యోగానికి పరమసిద్ధి.

## 4. రాజ యోగము

***అవతారిక :*** ఇప్పటి వరకు చెప్పిన మూడు యోగ ప్రక్రియలకూ ప్రాణాయామంతో సంబంధం వుంది. మనస్సును ఒక లక్ష్యంమీద నిలబెట్టే ప్రక్రియలతో కూడా సంబంధం వుంది. వీటికి భిన్నంగా, కేవల తత్త్వ విచారణ ద్వారా, మనస్సును మనస్సుతోనే నిగ్రహించే యోగ ప్రక్రియను ఇక ఉపదేశించ బోతున్నారు.

శ్లో: **న దృష్టిలక్ష్యాణి న చిత్తబన్ధో**
**న దేశకాలౌ న చ వాయురోధః ।**

న ధారణా ధ్యాన పరిశ్రమో వా
సమేధమానే సతి రాజయోగే ।। 14 ।।

***తాత్పర్యము :*** రాజయోగం కనుక అందుకుంటే, ఇక చూపును ఒక లక్ష్యంమీద బిగించనక్కర లేదు. మన్సుసును ఒక చోట నిలబెట్టనక్కర లేదు. ఈ యోగం చేసేందుకు ఒక ఏకాంత ప్రదేశం కావాలనీ, పవిత్ర ప్రదేశం కావాలనీ, ఇలాంటి దేశ నియమాలు లేవు. బ్రహ్మీ ముహూర్తంలో చెయ్యాలనీ, సంధ్యా సమయాల్లో చెయ్యాలనీ, ఇలాంటి కాలనియమాలు లేవు. ప్రాణాయామాలు, ధారణలు, ధ్యానాలు, మొదలైన శ్రమలు అసలే లేవు.

***వివరణ :*** ఈ శ్లోకం విచిత్రంగా వుంది. రాజయోగమని పేరు చెప్పారేతప్ప, దాని లక్షణ మేమిటో చెప్పలేదు. దాంట్లో ఏముంటుందో చెప్పలేదు. ఏమి వుండవో అవి మాత్రం కొన్ని చెప్పారు. సామాన్యంగా లోకంలో యోగమనంగానే దృష్టి లక్ష్యము, చిత్త బంధము, ప్రాణాయామము, ధారణ, ధ్యానము వంటి ప్రక్రియల్లో కనీసం ఒకటైనా వుంటుంది. ఈ రాజయోగంలో ఇవేవీ లేవంటున్నారు. ఏవీ లేకపోతే అది యోగమెలా అవుతుంది? యోగమే కాకపోతే రాజయోగమెలా అవుతుంది?. (రాజయోగమంటే యోగాల్లో రాజు.)

ప్రశ్నలోనే సమాధానం వుండటం ఇక్కడ విచిత్రం. ఒక్కొక్క ప్రశ్నా విచారిద్దాం.

1. దృష్టికి లక్ష్యం లేదు అంటున్నారు. అంటే ప్రపంచంలో లక్ష్యభూతంగా వుండదగిన వస్తువుల్లో దేనిమీదాకూడా దృష్టిని నిలపడానికి వీలులేదు. అన్నీ వదిలేస్తే ఎవరు మిగులుతారు? చూసేవాడే మిగులుతాడు. వాడు మిగలటమే రాజయోగానికి మొదటి లక్షణం

2. చిత్తానికి బంధంలేదు అంటున్నారు. బంధం అంటే ఆలోచన. చిత్తం ఆలోచింపదగ్గ విషయాలు పది. అవే జ్ఞానేంద్రియ విషయాలు-5, కర్మేంద్రియ విషయాలు-5. ఇక వేరే విషయమే లేదు ప్రపంచంలో. ఇవన్నీ వదిలేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? ఎవడు ఆలోచిస్తున్నాడో వాడే మిగులుతాడు.ఆలా ఆలోచించేవాడు మిగలటమే రాజయోగానికి రెండవ లక్షణం.

3. చూసేవాడు, ఆలోచించేవాడు, అని ఇద్దరు లేరు. ఉన్నది ఒక్కడే. వాడు ఎల్లప్పుడూ వుంటాడు. అన్ని చోట్లా వుంటాడు. అందువల్ల వాడికి దేశకాలాలతో పనిలేదు. కనుకనే వాడికి సంబంధించిన యోగానికి కూడా దేశకాలాలతో పనిలేదు. ఇది రాజ యోగానికి మూడవ లక్షణం.

4. ఇక వాయునిరోధము, ధారణ, ధ్యానము, ఇవన్నీ కూడా మనస్సుకీ, ప్రాణానికీ సంబంధించిన వ్యవహారాలు. ఇవేవీ ద్రష్టకు సంబంధించిన విషయాలు కావు. కనుక ఇవేవీ రాజయోగంలో వుండవని ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన పనిలేదు. వివరణకోసం చెప్పారు, అంతే.

కాగా దృశ్యాలను వదిలిన ద్రష్టను, విషయ మననాలను వదిలిన మంతను (ఆలోచించేవాడిని), అందించే యోగమే రాజయోగము-అని సారాంశంగా తేలుతోంది.

ఈ యోగానికి రాజయోగమని పేరు పెట్టడంవల్లా, దీనిని ఇంత ఆకర్షకంగా ప్రవేశ పెట్టడంవల్లా, ఆచార్య స్వామివారికి దీనిమీద అధిమైన ప్రీతి వుందని మనకు అర్థమవుతోంది.

***అవతారిక :*** పై వివరణలో చెప్పుకున్న రాజ యోగ నిర్వచనాన్ని ఈ క్రింది శ్లోకంలో మరింత విశదంగా మనకు అందిస్తున్నారు.

శ్లో: **అశేష దృశ్యోజ్ఝిత దృఙ్మయానా**
**మవస్థితానా మిహ రాజయోగే ।**

న జాగరో నాపి సుషుప్తిభావో
నో జీవితం నో మరణం విచిత్రమ్ ।। 15 ।।

**తాత్పర్యము :** రాజ యోగంలో సుస్థిర స్థితిని సంపాదించినవారు ప్రపంచంలోని దృశ్య పదార్థాలన్నీ పరిత్యజించి, కేవలం దృక్ స్వరూపులుగా వుంటారు. వారి పరిస్థితి మెలకువా కాదు, నిద్రా కాదు. బ్రతుకూ కాదు, చావూ కాదు. ఆ స్థితి విచిత్రం.

**వివరణ :** ఈ శ్లోకంలోకూడా ఆచార్యస్వామివారు రాజయోగాన్ని గురించి ఆనందపరవశులవుతూ కవితాగానం చేస్తున్నారు. ఆ కవిత్వంలోని ప్రతి పదంలోనూ తత్త్వ శాస్త్రాన్ని నింపి వుంచారు. తత్త్వ శాస్త్రం ప్రకారం ఈ ప్రపంచంలో రెండురకాల వస్తువులే వున్నాయి. ఒకటి-దృక్కు. రెండు-దృశ్యం. ద్రష్ట అంటే చూసేవాడు. దృశ్యం అంటే చూడబడేది. ఈ రెంటినీ అనుసంధానం చేసే క్రియపేరు దర్శనం. దృశ్యం సత్యమైతే దాన్ని చూసే దర్శన క్రియకూడా సత్యమే అవుతుంది. ద్రష్ట, దర్శనము, దృశ్యము అనే ఈ మూడింటికి "త్రిపుటి" అని పేరు. దృశ్యము సత్యమయినంతసేపు మాత్రమే ఈ త్రిపుటి వుంటుంది.

ఏదైనా ఒక కారణం చేత దృశ్యం అసలు లేనే లేదు-అని తేలిందనుకోండి. అప్పుడు దానిని దర్శించే దర్శన క్రియకూడా అసత్యమే అవుతుంది. కానీ, దానిన చూసేవాడు ( ద్రష్ట ) ఏమవుతాడు? ద్రష్టకూ, దృశ్యానికీ మధ్యన వున్న ఏకైక సంబంధం దర్శనం. ఇది అసత్యమని ఇప్పుడు తెలిపోయింది. అందుచేత ద్రష్టకూ, దృశ్యానికీ వున్న సంబంధం లేనిదయిపోయింది. అందువల్ల ద్రష్టకు ఏ ప్రమాదమూ వచ్చే సావకాశం లేదు. కాకపోతే, దృశ్యం సత్యం అనుకున్నప్పుడు వాడికి ద్రష్ట అనే వ్యవహారం ఏర్పడింది. ఇప్పుడా వ్యవహారం ఎగిరిపోతుంది. ఈ స్థితిలో వాడికి ఏ వ్యవహారమూ వుండదు. ఏ పేరూ వుండదు. అయినా వాడిగురించి అర్థం చేసుకోవటానికి వాడికి మనం ఒక పేరు పెట్టుకోవాలి. పాత పేర్లతో గందరగోళం కాకుండా వుండడంకోసం, వీడికి ఒక క్రొత్త పేరు పెట్టారు. ఆ పేరే " దృక్ "

సంగ్రహంగా చెప్పుకోవాలంటే, దృశ్యాలన్నీ నశించిపోయిన స్థితిలో ద్రష్టయొక్క పేరు దృక్. అనగా, త్రిపుటి వున్నప్పుడు వాడిపేరు ద్రష్ట. లేనప్పుడు వాడి పేరు దృక్.

వేదాంత పరిభాషలో ఈ స్థితికి అనేక పేర్లు వున్నాయి. సులభంగా వుండేందుకోసం వాటిలో కొన్నింటిని ఒక పట్టికగా వివరించుకొందాం.

| **త్రిపుటి వున్నప్పటి పేర్లు** | | **లేనప్పటి పేర్లు** |
|---|---|---|
| దృశ్యం | ద్రష్టా | దృక్ |
| జ్ఞేయం | జ్ఞాతా | జ్ఞప్తి |
| చేత్యం | చేతయితా | చిత్ |
| వేద్యం | వేత్తా | విత్ (విత్తి) |
| సంవేద్యం | సంవేత్తా | సంవిత్ |
| మననీయం | మంతా | మతిః |
| ధ్యేయం | ధ్యాతా | ధీః |
| అనాత్మ | - | ఆత్మ |
| జడం | - | చేతనం |

ఇంతకూ అసలు శ్లోకం దగ్గరకు వస్తే, రాజయోగంలోకి ప్రవేశించినవారు ప్రపంచంలోగల దృశ్య వస్తువులన్నీ కూడా అసత్తులే (లేనివే) అని నిశ్చయించుకుని, కేవలం దృక్ స్వరూపులుగానే మిగిలి వుంటారు-అని ఆచార్య స్వామివారు ఈ శ్లోకం యొక్క పూర్వ భాగంలో చెబుతున్నారు.

అయితే జనులందరికీ నాలుగు వేదాంతపు ముక్కలు తెలుసు. దృశ్యకోటి అంతా అసత్తేనని వారు అంగీకరిస్తూనే వున్నారు. కనుక, ఇక వారు రాజయోగులైపోయినట్లేనా?

అవునో కాదో వారికి వారే తేల్చు కోవటానికి రెండు " లిట్మస్ టెస్టులు " ఉన్నాయని ఈ శ్లోకంయొక్క రెండవ భాగంలో ఆచార్యస్వామివారు ఉపదేశిస్తున్నారు.

మొదటి పరీక్ష, మనం మెలకువలో వున్నామో, నిద్రపోతున్నామో తేల్చుకోవాలి. మనకంటే బహిరంగంగా వున్న విషయాలను మనం ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహిస్తూవుంటే ఆ స్థితి పేరు మెలకువ. ఈ నిర్వచనం వల్ల మెలకువ అనే స్థితిలో విషయాలు, ఇంద్రియాలు, గ్రహణము, గ్రహించేవాడు, అన్నీ వుంటాయి. అంటే-ఈ స్థితిలో త్రిపుటి వుంటుంది. త్రిపుటి వుంటే అది దృక్ స్థితి కాదు. దృక్ స్థితి కాకపోతే అది రాజయోగం కాదు. కనుక, మనం మెలకువలో వున్నాం అనే అనుభవం మనకు వుంటే , మనం రాజ యోగంలోకి ప్రవేశించలేదని నిశ్చయం! ఇది మొదటి పరీక్షలో మొదటి భాగం.

ఇంకేమి? మనకు నిద్ర వస్తే రాజ యోగంలోకి ప్రవేశించినట్లేనని భావించవచ్చా? విచారిద్దాం. నిద్ర రెండు రకాలు. 1-స్వప్నము, 2-సుషుప్తి. జాగ్రత్తులో కలిగిన అనుభవాలవల్ల కొన్ని సంస్కారాలు ( వాసనలు )కలుగుతాయి. వాటివల్ల మనస్సు ఇంద్రియాలతో నిమిత్తం లేకుండానే కొన్ని దృశ్య వస్తువులను సృష్టిజేసుకొని, తనే దృశ్యంగానూ, ద్రష్టగానూ కూడా వ్యవహరిస్తుంది. ఈ స్థితిపేరు స్వప్నం. ఇక్కడ దృశ్యాలను ఎవరు సృష్టిజేసినా, దృశ్యమూ, దర్శనమూ, ద్రష్టా అనే త్రిపుటియొక్క అనుభవం వుంది. కనుక స్వప్నావస్థ దృఙ్మాత్ర స్థితి కాదు. అందువల్ల ఇది రాజ యోగ స్థితికాదు.

పోనీ సుషుప్తి అవస్థ రాజయోగం అనుకోవచ్చా? ఈ అవస్థలో దృశ్యపదార్థం లేదు. కానీ, దర్శనం లేదని చెప్పగలమా? మెలకువ వచ్చినాక, "నాకు అప్పుడు ఏమీ తెలియలేదు"-అని మనిషి చెబుతున్నాడు. అంటే-సుషుప్తి దశలో వాడు తెలియక పోవటాన్ని దర్శిస్తున్నాడు. కనుక, అక్కడగూడా త్రిపుటి వుంది. అందువల్ల అది గూడా రాజ యోగం కాదు. కాగా, స్వప్నంలోగానీ, సుషుప్తిలోగానీ మనం ఉంటే, అది రాజ యోగం కానేరదు. ఇది మొదటి పరీక్షలో రెండవ భాగం.

మనం ఉంటే మెలకువలో వుంటాం. లేదా నిద్రలో వుంటాం. ఆ రెండిటిలో దేనిలో వున్నా సరే అది రాజ యోగం కాదని మొదటి పరీక్ష నిర్ణయిస్తోంది.

ఇక రెండవ పరీక్షను ఆచార్యస్వామివారు ఉపదేశిస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలో మనం జీవించి వున్నామా? మరణించి వున్నామా? - అని తేల్చుకోవాలి. ఉశ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు, దేహంతో తాదాత్మ్యం, ఈ మొదలైన అనుభవాలు వుంటే, ఆ స్థితి పేరు జీవితం. ఇవి వున్నాయి అంటే త్రిపుటి వున్నట్లే.

కనుక, అది రాజ యోగం కాదు. స్థూల దేహంతో సంబంధం తెగిపోతే ఆ స్థితి పేరు మరణం. ఆ స్థితిలో త్రిపుటిమాట దేవుడెరుగు గానీ, అది ఉపదేశాలకూ, సాధనకూ, అర్హ మైన స్థితి కాదు కనుక, దానిని రాజయోగము అనటానికి వీలు లేదు. ఇది రెండవ పరీక్ష.

కనుక, ఈ రెండు పరీక్షల ద్వారా మనం రాజయోగంలో వున్నామో లేదో మనమే తేల్చు కోవచ్చు.

ఈ మాటలు వినటానికి బాగానే వున్నాయి గానీ, ఈ నిర్వచనం ప్రకారం ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కడైనా ఇలాంటి రాజ యోగాన్ని అందుకోవడం సాధ్యమా? ఎవరికీ సాధ్యంకాని నిర్వచనంవల్ల ప్రయోజనమేమిటి? ఈ సందేహాలు తొలగాలంటే-ఈ శ్లోకాన్ని మరొక దృష్టితో పరిశీలించాలి.

ఈ శ్లోకంయొక్క మొదటి పాదంలో - దృశ్యాలన్నిటినీ పరిహరించి వేసిన తరువాత మిగిలివుండే దృఙ్మాత్ర స్థితిపేరు రాజ యోగము- అని చెప్పారు. మన ఎదురుకుండా ఇన్ని కోట్ల దృశ్య వస్తువులు వుండగా, వీటన్నిటినీ వదిలి పారేయమంటే అదెలా సాధ్యమవుతుంది? ఇక్కడ కొంచెం విచారణ చెయ్యాలి.

నీ చుట్టుతా కోట్ల కోట్ల దృశ్య వస్తువులు వున్న మాట నిజమే గానీ, వాటికీ నీకూ సంబంధం ఏమిటి? నీ ఇంద్రియాలు ఆయా దృశ్య విషయాలను నీ మనస్సు దగ్గరకు చేరుస్తున్నాయి.

నీ మనస్సులో ఆయా విషయాలకు సంబంధించిన చిత్తవృత్తులు ఏర్పడుతున్నాయి. నీ మనస్సు ఆయా విషయాలకు ఎటువంటి ఆకారం వుందో, అటువంటి ఆకారాన్ని పొందుతూవుంది. పాతంజల యోగ సూత్రాలలో ఈ స్థితికి వృత్తి సారూప్యము-అని పేరు పెట్టారు. (వృత్తిసారూప్య మితరత్ర అని సూత్రం) ఈ వృత్తి సారూప్యంవల్ల నీకు, దృశ్య పదార్థాలకు, సంబంధం ఏర్పడుతోంది.

నీకు వృత్తి సారూప్యం సంభవించాలంటే వరుసగా మూడు లంకెలు వుండాలి. 1-దృశ్య వస్తువు, 2-ఇంద్రియము, 3-చిత్త వృత్తి. ఈ మూడిటితో ఏర్పడిన గొలుసు తెగకుండా వుంటే, నీకు వృత్తి సారూప్యం వస్తుంది. ఈ గొలుసును ఎక్కడో అక్కడ తెగగొట్టగలిగితే నీకు వృత్తి సారూప్యం రాదు. అది రాకపోతే నీవు దృశ్య విషయాలన్నిటినీ దూరంగా విసిరిపారేసినట్టే లెక్క.

ఈ గొలుసును ఎక్కడ తెగగొట్టాలి? సృష్టిలో వున్న దృశ్యవిషయాలను తుడిచిపారేయటం మనకు సాధ్యమయ్యే పని గాదు.ఇంద్రియాలను ఎల్ల వేళలా మూసిపెట్టడం కూడా సాధ్యం కాదు. కనుక, చిత్తవృత్తి అనే మూడవ లంకెను పగలగొట్టడం ఒకటే దీనికి మార్గం. ఏదైనా ఒక ఉపాయంచేత చిత్తంలో వృత్తులు కలగకుండా చూసుకోగలిగితే, నీకు వృత్తి సారూప్యం సంభవించదు.

వృత్తి సారూప్యం లేకపోతే ఆ జీవి ఏ స్థితిలో వుంటాడు? ఈ విషయాన్ని 13వ శ్లోక వివరణలో ప్రస్తావించుకొన్నాం. దృశ్య వృత్తులేవీ వుండవు గనుక, ఆ మనస్సు ఆత్మయొక్క స్వరూపాన్నే పొందుతుంది. **తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానమ్**-అని అక్కడ చెప్పుకున్నాం. దీనికే మరో పేరు దృఙ్మాత్ర స్థితి.

కనుక తేలిందేమంటే-

1-చిత్తంలో విషయ వృత్తులు లేకుండా చేసుకోవాలి.

2-అప్పుడు దృశ్య పదార్థాలన్నిటినీ కూడా వదిలివేసినట్లవుతుంది.

3-అపుడు జీవికి దృఙ్మాత్ర స్థితి లభిస్తుంది.

4-ఈ స్థితి పేరే రాజయోగం.

ఈ స్థితిలో ప్రవేశించిన రాజయోగికి మళ్ళీ దానిలోంచి క్రిందికి జారిపోవాలంటే ఏమి జరగాలి? వాడికి చిత్తవృత్తులు ఏర్పడాలి. అనగా, అతడి మనస్సు దృశ్య వస్తువులయొక్క ఆకారాన్ని పొందాలి. దానివల్ల తాను దృఙ్మాత్ర స్వరూపుడ్ణి అనే సత్యాన్ని మరిచిపోవాలి. (విస్మృతి కలగాలి). అలా విస్మృతి కలిగి వృత్తిసారూప్యం ఏర్పడితే, అది జాగ్రదవస్థ అయినా అవుతుంది. లేక నిద్రావస్థ అయినా అవుతుంది.

కనుక, ఎవరైతే రాజయోగంలో స్థిరంగా వుంటారో, వారిది జాగ్రదవస్థా కావటానికి వీల్లేదు, నిద్రావస్థా కావటానికి వీల్లేదు.

ఇక రాజయోగ స్థితిలో వున్నప్పుడు ఆ యోగికి ఉశ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసాది ప్రాణవృత్తులతో సంబంధం వుండదు కనుక, అది జీవ స్థితి అని చెప్పడానికి వీలులేదు. కానీ, ఆ యోగికి స్థూల దేహము, ఇంద్రియాలు మొదలైనవన్నీ చెడిపోకుండా అలాగే వుంటాయి కనుక, అది మరణావస్థ అని కూడా అనటానికి వీలులేదు.

ఈ విధంగా, లోపలి చిత్త వృత్తులను నిరోధించటమనే చిన్న ప్రక్రియ చేస్తే, మెలకువా నిద్రా కాని, జీవితమూ మరణమూ కాని, రాజయోగ స్థితి సుసాధ్యమేనని మనకు యుక్తి బలంవల్ల అర్థమవుతోంది.

కనుక, ఈ స్థితిని సాధకుడు తప్పక సాధించాలని ఆచార్యస్వామివారు మనకు ఆదరపూర్వకంగా ఉపదేశిస్తున్నారు.

***అవతారిక :*** లోపలి చిత్త వృత్తులను నిరోధించటమనే చిన్న ప్రక్రియ చేస్తే, రాజ యోగం అందుతుందని పై శ్లోకంలో చెప్పారు. ఆ చిన్న ప్రక్రియను సాధించడానికి వివిధ యోగాలలో వివిధ ఉపాయాలను చెప్పారు. ఇప్పుడు ఆచార్యస్వామివారు రాజయోగానికి అనుకూలమైన మంచి ఉపాయాన్ని ఇక ఉపదేశించబోతున్నారు.

శ్లో: **అహం మమత్వా ద్యపహాయ సర్వం**
**శ్రీ రాజయోగే స్థిరమానసానామ్ ।**
**న ద్రష్టృతా నాస్తి చ దృశ్యభావ**
**స్సా జృంభతే కేవల సంవిదేవ ॥ 16 ॥**

***తాత్పర్యము :*** శరీరేంద్రియాదుల మీద నేను అనే అభిమానాన్ని, ఇళ్ళు ఆస్తులు మొదలైనవాటి మీద నాది అనే అభిమానాన్ని, పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి. (అభిమానం అంటే భ్రాంతి.) అలా వదిలితే రాజ యోగం అందుకుంటుంది. దానిని చిరకాలం సాధనచేసి దానిలో స్థిరత్వాన్ని సంపాందించాలి. అలా సంపాదిస్తే, ఆ యోగి ద్రష్టకాడు. దృశ్యమూ కాడు. కేవలం సంవిత్తు ఒక్కటే మిగిలి వుంటుంది. అదే విజృంభిస్తుంది.

***వివరణ :*** ఈ శ్లోకంలో సంవిత్ అనే పదం వచ్చింది. 15వ శ్లోక వివరణలో దృక్ దృశ్యము అనే పదాలను వివరించే సందర్భంలో ఒక పట్టికను చెప్పుకున్నాం. దానిని ఒకసారి చూడండి. అక్కడ సంవేద్యం, సంవేత్తా, సంవిత్ అనే పదాలు వున్నాయి. వాటిలో దృక్, సంవిత్ మొదలైనవి ఒకే జాతిలో వున్నాయి. వాటి అర్థం ఒక్కటే. దృఙ్మాత్ర స్థితి అన్నా, కేవలసంవిత్ అన్నా) ఒకటే. అయితే ఈ శ్లోకంలో చెబుతున్న విశేషం ఏమంటే -ఈ స్థితిలో ఆ యోగికి ద్రష్టృత్వము, దృశ్యత్వము, రెండూకూడా పట్టవని చెబుతున్నారు.

దృఙ్మాత్ర స్థితిలో అతడికి ద్రష్టృత్వం వుండదనే విషయాన్ని 15వ శ్లోక వివరణలోనే మనం చెప్పుకున్నాం. అక్కడ చెప్పిన పద్ధతిలో దృశ్యం వాడికంటే పూర్తిగా భిన్నమైన వస్తువు - అన్నట్లు చెప్పుకున్నాం. ఆ సందర్భానికి అంతవరకు చాలు కనుక, అలా చెప్పుకున్నాం.

కానీ పరమ సత్యం ఏమంటే, “ నేను ఈ దృశ్యాన్ని చూస్తున్నాను” అని నీవు భావించే సమయంలో కూడా, నీలో వున్న ఆత్మ పదార్థాన్నే నీవు దృశ్యరూపంగా భ్రాంతి చెంది దర్శిస్తున్నావు. కనుక, మామూలు స్థితిలో (అనగా రాజయోగం లేని స్థితిలో) ద్రష్టగానూ నువ్వే వున్నావు, దృశ్యంగానూ

నువ్వే వున్నావు. అనగా, ఆ స్థితిలో నీకు ద్రష్టృత్వమూ వున్నది, దృశ్యత్వమూ వున్నది. ద్రష్టలోనూ, దృశ్యంలోనూ కూడా అనుగతంగా (కామన్‌గా) వున్నదాని పేరు దృక్. అదే నీయొక్క అసలు స్వరూపం. ఈ స్వరూపాన్ని మరచిపో యినపుడు నీవే ద్రష్టవూ, దృశ్యానివీ అవుతున్నావు. రాజయోగ స్థితిని పొంది, నీ దృఙ్మయ స్వరూపాన్ని నీవు తెలుసుకున్నప్పుడు, నీ మీద నీవు ఆరోపించుకున్న ద్రష్టృత్వమూ, దృశ్యత్వమూ, ఒకే సారి ఎగిరిపోతాయి. అనుగతంగా వున్న దృక్ స్వరూపం ఒక్కటే మిగులుతుంది. దాని పేరే సంవిత్‌స్వరూపము. లేక సంవిన్మయ స్థితి. ఇదే సాధనలన్నింటికీ చిట్టచివరి గమ్యం.

## 5. మనోన్మనీ యోగము

***అవతారిక :*** హఠయోగంలో బంధత్రయ యోగమనీ, కేవలకుంభక యోగమనీ, రకాలు వున్నట్లే, రాజయోగంలో కూడా అవాంతరబేధాలు (రకాలు) వున్నాయి. వాటిలో మనోన్మని, ఉన్మని, అమనస్కత, యోగ నిద్ర, అనే నాలుగు రకాలను ఇకముందు ఉపదేశించబోతూ వున్నారు. వాటిలో ముందుగా మనోన్మనీ విద్యను ప్రస్తావిస్తున్నారు.

శ్లో: **నేత్రే యయోన్మేష నిమేష శూన్యే**
**వాయు ర్యయా వర్జిత రేచపూరః ।**
**మనశ్చ సంకల్ప వికల్ప శూన్యం**
**మనోన్మనీ సా మయి సన్నిధత్తామ్** ।। 17 ।।

***తాత్పర్యము :*** పైన చెప్పిన రాజయోగాన్ని బాగా అభ్యాసం చేసినట్లయితే, క్రమంగా ఆ యోగి నేత్రాలకు రెప్పపాట్లు లేకుండా పోతాయి. అతని ప్రాణ వాయువుకు రేచక పూరకాలు లేకుండా పోతాయి. అతని మనస్సుకు సంకల్ప వికల్పాలు లేకుండాపోతాయి. అలాంటి స్థితి పేరు మనోన్మని. అది నాకు లభించుగాక.

***వివరణ :*** 14, 15, 16 శ్లోకాలలో రాజ యోగ విద్యను వర్ణించారు. వాటిలో ఎక్కడా ప్రాణాయామ ప్రసక్తి లేదు. కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానం చెయ్యమని కూడా లేదు. పైగా దృష్టిలక్ష్యం లేదని ప్రత్యేకంగా చెప్పారు. అయితే, ఆ రాజయోగం స్థిరపడితే, కళ్ళ చూపులు అప్రయత్నంగా నిలచిపోతాయి. ఎందుకంటే, మనస్సు వృత్తిశూన్యం అవుతుంది కనుక, రెప్పపాట్లు అప్రయత్నంగా ఆగిపోతాయి. అతని కళ్ళు తెరచుకుని వుంటే అలాగే తెరచుకుని వుంటాయి. మూసుకుని వుంటే అలాగే మూసుకుని వుంటాయి. మనస్సులో వృత్తి లేకపోవటంవల్ల ప్రాణంలో కూడా వృత్తి ఆగిపోతుంది. అందువల్ల అతనికి కుంభకం అప్రయత్నంగా సిద్ధిస్తుంది.

ఇతర యోగప్రక్రియల్లో ప్రాణ వాయువును నియంత్రించడం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ రాజయోగ ప్రక్రియలో సూటిగా మనోబలంతోనే చిత్తివృత్తి నిరోధం సాధింపబడుతుంది. చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగేసరికి ఆ యోగి కోరకపోయినప్పటికీ, ప్రాణవృత్తి నిరోధం అప్రయత్నంగా జరిగి, కేవల కుంభక స్థితి సిద్ధిస్తుంది. ఇట్టి దశలో మనస్సులో సంకల్ప వికల్పాలు వుండవని ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర లేదు.

9వ శ్లోకంలో కేవలకుంభాకాన్ని గురించి చెబుతూ శ్వాస ప్రచారం, చిత్త ప్రచారం, రెండూ ఆగిపోతే, ఆ స్థితి పేరు కేవలకుంభకమని చెప్పారు. ఇక్కడ 17వ శ్లోకంలో కూడా అటువంటి

పరిస్థితినే చెబుతున్నారు. కానీ, ఇక్కడ దీనికి "మనోన్మని" అని పేరు పెట్టారు.

ఈ రెంటికీ బేధమేమంటే, 9వ శ్లోకంలో చెప్పిన విధానంలో శ్వాస చిత్తాల స్తంభనం కుంభకాభ్యాసం ద్వారా లభిస్తుంది. అందువల్ల దాని పేరు కేవలకుంభకం. 17వ శ్లోకంలో చెబుతున్నది ప్రాణ స్తంభనంద్వారా, చిత్త స్తంభనం కాదు. మనస్సును మన్ససుతోనే నిరోధించటాన్ని ఇక్కడ చెబుతున్నారు. ఈ నిరోధం చిత్తాన్ని బంధించటం ద్వారా జరగదు. దృశ్య మార్జనం ద్వారా జరుగుతుంది. అంటే చిత్తానికి ఎదురుగా వున్న దృశ్య పదార్థాలు "అసత్తులు" (లేనివి) అనే జ్ఞానాన్ని చిత్తానికి కల్గించడం ద్వారా జరుగుతుంది. అందువల్ల ఈ స్థితికి మనః+ఉత్+మని= మనోన్మని అని పేరు పెట్టారు. అంటే-మనస్సును పైకి ఉద్ధరించే విద్య అని అర్థం.

ఆచార్యస్వామివారు ఈ మనోన్మనీవిద్య నాకు లభించుగాక అంటున్నారు. అలా అనటంవల్ల రాజయోగవిద్యలలో మనోన్మనీ విద్య ప్రశస్తమైనదని మనకు బోధిస్తున్నారు.

***అవతారిక :*** దృశ్యాలను వదిలి పెట్టడం, అహంకార మమకారాలను విసర్జించడం, రాజ యోగానికి మార్గాలని 15, 16 శ్లోకాలలో చెప్పారు. ఇప్పుడు మనోన్మనీ విద్యకు కావలసిన విశేష సాధన మార్గాన్ని ప్రత్యేకంగా ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: **చిత్తేన్ద్రియాణాం చిరనిగ్రహేణ**
**శ్వాసప్రచారే శమితే శమీన్ద్రాః ।**
**నివాత దీపా ఇవ నిశ్చలాంగా**
**మనోన్మనీ మగ్నధియో భవ న్తి ।। 18 ।।**

***తాత్పర్యము :*** తత్త్వశాస్త్రజ్ఞానం బాగా సంపాందిచాక, ఆ యోగి తన చిత్తాన్ని, ఇంద్రియాలను కూడా నిగ్రహించి, ఆ తత్త్వం మీదనే అవి లగ్నమయ్యేటట్లుగా కృషి చెయ్యాలి. అలా చాలా కాలం చెయ్యగా చెయ్యగా, శ్వాసగమనం దానంతట అదే ఆగిపోతుంది. మనోగమనం కూడా ఆగిపోయి, ఆ యోగియొక్క శరీరం గాలిలేని చోట దీపం లాగా నిశ్చలమై పోతుంది. అలా జరిగితే, ఆ యోగియొక్క మనస్సు మనోన్మనీ విద్యలో మునిగినది అవుతుంది.

***వివరణ :*** రాజయోగంలో చిత్త బంధం లేదని చెప్పారు. మనోన్మనీ విద్యలో మాత్రం దృశ్య వస్తువుల మీద చిత్తబంధం లేకపోయినప్పటికీ, స్వాత్మతత్వం మీద చిత్తబంధం వుంటుంది. ఇదే చిత్తనిగ్రహం. దీన్ని చాలా కాలం సాధన చేస్తే, శ్వాస నిరోధం దానంతట అదే జరుగుతుంది.

చిత్త నిగ్రహము, శ్వాస నిగ్రహము, రెండూ జరిగేసరికి, శరీరం బొమ్మలాగా నిశ్చలమైపోతుంది. ఇదే మనోన్మనీ విద్యను సాధించే ప్రక్రియ.

ఈ శ్లోకంలో యోగి అనటానికి **"శమీంద్రాః"** అనే పదం వాడారు. శమీంద్రుడు అంటే అంతరింద్రియ నిగ్రహం కలవారిలో శ్రేష్ఠుడు. శ్లోకం మొదటి పాదంలో **"చిత్తేన్ద్రియాణాం చిరనిగ్రహేణ"** అంటూ ఇంద్రియనిగ్రహం సంగతి చెప్పనే చెప్పారు. అలా చెప్పిగూడా మళ్ళీ శమీంద్రపద ప్రయోగం చేశారు. ఈ పునరుక్తివల్ల మనోన్మనీ విద్యా సాధనకు అంతరింద్రియ నిగ్రహం చాలా ముఖ్యమని నొక్కి చెప్పుతున్నారు.

# 6. ఉన్మనీ విద్య

***అవతారిక:*** మనోన్మనీ విద్యయొక్క సూక్ష్మతర రూపమే ఉన్మనీ విద్య. దానిని ఇక ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: **ఉన్మన్యవస్థాధిగమాయ విద్వ**
**న్నుపాయ మేకం తవ నిర్దిశామః ।**
**పశ్య న్నుదాసీనతయా ప్రపంచం**
**సంకల్ప మున్మూలయ సావధానః ।। 19 ।।**

***తాత్పర్యం :*** ఓ విద్వాంసుడా! ఉన్మనీ అవస్థను అందుకోవటానికి మేము నీకు ఒక ఉపాయం చెపుతున్నాం. నువ్వు ఈ ప్రపంచాన్ని పట్టించుకోకు. మనస్సును కొంచె జాగ్రత్త పెట్టుకుని, మనస్సులో కలిగే సంకల్పాలను నిర్మూలన చేయి. ఇదే ఉపాయం.

***వివరణ :*** ఈ శ్లోకంలో ఆచార్యస్వామివారు శ్రోతను విద్వాంసుడా అని సంబోధిస్తున్నాడు. దానివల్ల విశేష జ్ఞానసంపత్తి కలిగినవాడు మాత్రమే ఈ విద్యను అందుకోవటానికి తగినవాడు అని తెలుస్తోంది. ఇక, ఉపాయం చెబుతూ, ప్రపంచాన్ని పట్టించుకోబోకు (ఉదాసీనంగా వుండు)అన్నారు. ఎదురుగుండా వుండి, సుఖదుఃఖాలు కలిగిస్తూ వుంటే, ప్రపంచాన్ని పట్టించుకోకుండా వుండడం ఎలా కుదురుతుంది? ఒక గారడీవాడు వచ్చి బండరాతిమీద విత్తనాలు చల్లి, చూస్తుండగానే మామిడి చెట్టును మొలిపించి, కాయలు కాయించి, పండ్లు పండించి, ముక్కలను పంచిపెడుతూ వుంటాడు. ఆ మామిడి ముక్కలు అందుకోవడానికి పిల్లలంతా ఎగబడుతూ వుంటారు. ప్రక్కనున్న పెద్దవాడు ఇదంతా చూస్తూవున్నా, ఆ మామిడి చెట్టును గానీ, పళ్ళను గానీ, ముక్కలను గానీ, పట్టించుకోడు. (ఉదాసీనంగా వుంటాడు.) ఎందువల్ల? ఆ పెద్దవాడికి ఇదంతా ఉత్త మాయ అని తెలుసు. ఇదంతా లేనిదే అని తెలుసు. అందుకే పట్టించుకోడు.

అలాగే, ఈ కనిపించే దృశ్య ప్రపంచమంతా మాయేననీ, అసత్తేననీ, తెలుసుకున్న విద్వాంసుడు దీన్ని పట్టించుకోడు. పట్టించుకోకపోవడం అంటే ఏమిటి? కళ్ళు మూసుకోవటం పట్టించుకోకపోవటం కాదు. పెద్ద మనిషి గారడీవాడి మామిడి చెట్టును చూడంగానే కళ్లు మూసుకోడు. దానిని చూస్తూనే వుంటాడు. దాని పళ్లకోసం ఆశపడడు. ఆ చెట్టు వేళ్ళు తన ఇంటి గోడలను పడగొడతాయేమోనని భయపడడు. అలాగే ఈ ప్రపంచం మిథ్య అని తెలిసినవాడు దీనిలోగల వస్తువుల మీద రాగ ద్వేషాలను ఉంచుకోడు. ఇదే పట్టించుకోకపోవడం.

ఉన్మనీ అవస్థ లభించటానికి ఇదే అసలైన ఉపాయం. కానీ, ఈ స్థితి (అనగా పట్టించుకోకుండా వుండే స్థితి) సూటిగా అందడం కష్టం. అందువ్లల దానికి మరొక ఉపాయాన్ని ఉపదేశిస్తున్నారు.

మనస్సును ఏకాగ్రం చేసుకో-అని. దేనిమీద ఏకాగ్రం చేసుకోవాలి? ఏదో ఒకదానిమీద చేస్తే, అది చిత్త బంధమే అవుతుంది. రాజయోగానికి అది పనికిరాదు. కనుక, ఇక్కడ మనస్సులో పుట్టే సంకల్పాలను తొలగించటంమీద మాత్రమే ఏకాగ్రత పెట్టాలి.

సంకల్పం అంటే ఏమిటి? మామూలుగా సంకల్పం అన్నా చిత్తవృత్తి అన్నా ఒక్కటే అనుకుంటూ వుంటారు. కొంచెం తేడా వుంది. ప్రపంచంలో కనిపించే వస్తువుల్లో కొన్ని తనకి పనికివస్తాయనే అభిప్రాయం వుంటుంది. ఈ అభిప్రాయంవ్లల వాటిమీద కోరిక కలుగుతుంది.

ఆ కోరికవల్ల చిత్తంలో వృత్తి ఏర్పడుతుంది. ఇప్పుడు వెనక్కి ఆలోచించండి. చిత్తవృత్తికి కారణం రాగం. దానికి కారణం ఫలానా వస్తువు నాకు అనుకూలం అనుకోవటం. ఆ దృశ్యవస్తువు నిజంగా

సత్యమైతే, అది నీకు అనుకూలమైతే కావచ్చునేమో! కానీ, అది సత్యమే కాదే! కనుక, అసత్యమైన దానియందు సత్యమనే బుద్ధి కలగటమే చిత్తవృత్తికి మూలకారణం. ఈ మూలకారణం పేరే సంకల్పం. ఉన్మనీ విద్యను అందుకోవలసిన యోగి తన చిత్తవృత్తికి మూలకారణమైన సంకల్పాన్ని, అనగా అసత్యమైన దానిని సత్యంగా భావించడాన్ని, తొలగించుకోవాలి. దీన్ని సాధిస్తే, మొదట చెప్పిన ఉపాయం, అనగా ప్రపంచాన్ని పట్టించుకోకుండా ఉండటం, తేలికగా అందుతుంది. అది అందితే ఉన్మనీ స్థితి లభిస్తుంది.

***అవతారిక :*** ఉన్మనీ విద్యవల్ల కలిగే లాభాన్ని ఇక వివరిస్తున్నారు.

శ్లో: **ప్రసహ్య సంకల్ప పరంపరాణాం**
**సంభేదనే సంతత సావధానమ్ ।**
**ఆలంబ నాశా దపచీయమానం**
**శనైశ్శనై శ్శాన్తిముపైతి చేతః ।। 20 ।।**

***తాత్పర్యము :*** సంకల్పాలు పరంపరగా ఒకదాని వెంట ఒకటి వస్తూనే వుంటాయి. యోగి జాగరూకుడై, ఏకాగ్రుడై, ఎల్లప్పుడూ వాటని ఒకదాని వెంట మరొకటిగా నరికి పారేస్తూనే వుండాలి. చిత్తానికి ఈ అభ్యాసం చేయిస్తే, అలా చేయగా చేయగా, ఆ చిత్తానికి గల ఆధారమే మెల్లి మెల్లిగా నశించిపోయి, చివరికి చిత్తమే శమించి పోతుంది.

***వివరణ :*** వృత్తి అంటే జీవనాధారము. చిత్తవృత్తి అంటే చిత్తానికి జీవనాధారం. దాని పేరే ఆలోచన. అది వుంటేనే చిత్తం బ్రతికివుంటుంది. అందుకే దానికి చిత్తవృత్తి అని పేరు. చిత్తవృత్తికి ఆధారం సంకల్పం. ఉన్మనీయోగి ఈ సంకల్పానికి నిప్పు పెడుతున్నాడు. కట్టెకు చివర నిప్పుపెడితే మొదట ఆ చివరిభాగం కాలుతుంది. కానీ, అక్కడితో ఆగదు. క్రమంగా ఆ కట్టె అంతా నిప్పు అంటుకుని కాలిపోతుంది. కట్టె పూర్తిగా కాలిపోయినాక ఆ నిప్పు కూడా చల్లారిపోతుంది. అలాగే ఉన్మనీయోగి తన మనోబలంతో తన మనస్సునకు మూలమైన సంకల్పానికి నిప్పు పెట్టగా, ఆ సంకల్పమూ, చిత్తవృత్తీ, చిత్తము, ఒకదాని వెంట ఒకటి కాలిపోతాయి. చివరికి ఏ మనోబలాన్ని ఆధారం చేసుకొని ఈ దహన క్రియ ప్రారంభించాడో, ఆ మనస్సు కూడా శమించిపోతుంది. దీని పేరే చిత్తశాంతి. ఉన్మనీవిద్యకు ఇదే ఫలం.

## 7. అమనస్క యోగము

***అవతారిక:*** మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క-ఈ మూడు విద్యలూ చాలా సన్నిహితమైనవి. ఒకదానికీ మరొకదానికీ వున్న బేధం చాలా స్వల్పం. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ మూడింటినీ పర్యాపదాలుగా కూడా వాడుతూ వుంటారు. ఆచార్యస్వామివారు ఈ గ్రంథంలో ఈ మూడు విద్యలనూ, వేరువేరు విద్యలుగానే బోధిస్తున్నారు. అయినా వీటిలో చివరిదైన అమనస్క విద్య, జ్ఞాన సాధనవల్ల సహజ పరిణామంగా సిద్ధించవలసిన విద్య కావటంవల్ల, దానికి ప్రత్యేక సాధనోపాయాలను చెప్పటంలేదు. ఆ విద్య ఒకరిలో అందుకుంటే, దానిని మనం గుర్తుపట్టే ఉపాయాన్ని మాత్రమే చెప్పుతున్నారు. రాబోయే మూడు శ్లోకాలలో ఈ స్థితిని వర్ణిస్తూ, అలా వర్ణించటంలోనే దానిని అందుకోవటానికి ఉపాయాలను పరోక్షంగా ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: నిశ్వాసలోపై ర్నిభృతై శ్శరీరై
ర్నేత్రాంబుజై రర్ధనిమీలనైశ్చ ।
ఆవిర్భవన్తీ మమనస్కముద్రా
మాలోకయామో మునిపుంగవానామ్।। 21 ।।

**తాత్పర్యము :** ఉశ్చ్వాస నిశ్వాసలు తగ్గి పోవడంబట్టి, శరీరం మాత్రం నిటారుగా నిలబడి ఉండటాన్ని బట్టి, కళ్ళలో అరమోడ్పు చూపులు కుదరటం బట్టి, ఆయా మునిపుంగవులలో అమనస్క ముద్ర మొలకెత్తుతోందని గుర్తిస్తూ వుంటాము.

**వివరణ :** ఈ శ్లోకంలో ప్రతి పదమూ ఎంతో అందంగా వుంది. అమనస్క విద్య అనీ, అమనస్క స్థితి అనీ అనకుండా, అమనస్క ముద్ర అంటున్నారు. ముద్ర అంటే శరీరంయొక్క ఆకార విశేషం. అమనస్క స్థితిని పొందిన వారియొక్క ముద్రపేరు అమనస్క ముద్ర. అది మొలకెత్తుతూవుందని పై చిహ్నాలను బట్టి తెలుస్తుంది. మొలకెత్తినాక అది ఏస్థితికి పోయిందో గుర్తించడం మనవల్ల అయ్యే పని కాదన్నమాట.

ఆ చిహ్నాలు -మూడు

1-నిశ్వాస లోపము. అనగా ఉశ్చ్వాస నిశ్వాసలు తగ్గిపోవటం. చివరికి ఆగిపోవటం.
2-నిభృత శరీరం. అనగా, వెన్ను బిగదీసుకుని నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా, కూర్చోవటం. దీనినే సమకాయ శిరోగ్రీవ స్థితి అంటారు. వెన్ను, మెడ, తల, ఒకే నిలువు గీతలో వుండటం.
3-అర్థ నిమిలిత నేత్రాలు. అనగా, సహజ సిద్ధంగా కన్నులు సగం సగం మూసుకు పోవటం.

ఈ మూడూ ఏ మత్తువల్లో కలిగితే అది అమనస్క యోగం కాదు. "మునిపుంగవానాం" ముని అంటే మౌన సాధన చేసినవాడు. మౌనం అంటే సర్వేంద్రియ మౌనం. ఏ ఇంద్రయమూ కూడా దాని విషయం మీదికి ఎగబ్రాకకుండా వుండటమే మౌనం. దాన్ని సాధించినవాడు ముని. అలాంటి వాడికి ఈ పై చిహ్నాలు మూడూ వస్తే, వాడు అమనస్క యోగంలోకి ప్రవేశించినట్టు లెక్క.

**అవతారిక :** వెనుకటి శ్లోకంలో అమనస్క యోగానికి ముందు షరతు మౌనం అని చెప్పారు. ఇక పై శ్లోకంలో యమం గూడా అటువంటిదే అని ఉపదేశించబోతున్నారు.

శ్లో: **అమీ యమీన్ద్రా స్సహజా మనస్కా
దహం మమత్వే శిథిలాయమానే ।
మనోఽతిగం మారుత వృత్తిశూన్యం
గచ్ఛన్తి భావం గగనావశేషమ్ ।। 22 ।।**

**తాత్పర్యము :** యమీంద్రులైనవారికి సహజసిద్ధంగా అమనస్క యోగం అందితే, వారి అహంకార మమకారాలు కూలిపోతాయి. అప్పుడు వారికొక విశేషమైన భావం (స్థితి) లభిస్తుంది. ఆ భావంలో ప్రాణవాయు వృత్తులు వుండవు. ఆ భావం మనస్సును దాటిపోతుంది. ఆ భావం ఆకాశంలాగా మిగిలి వుంటుంది.

**వివరణ :** 21వ శ్లోకం అవతారికలో అమనస్క విద్య దానంతట అది సహజంగా సిద్ధించవలసిన విద్య అని చెప్పారు . ఈ శ్లోకంలో ఆ విషయాన్ని ధ్రువపరుస్తున్నారు. విద్య సహజంగా అందుకోవటం

అంటే, చెట్టుమీది కాయ దానంతటదిగా పండినట్లుగా, అభ్యాసవశాన విద్య దానంతట అదిగా పండు దశకు చేరుకోవటం.

ఎవరికి యీ విద్య పరిణామం చెందాలి? దీనికి సమాధానంగా ఆచార్యస్వామివారు ***"యమీంద్రాః"*** అనే పదం వేశారు. యమములను సాధించినవాడు యమి. యమములు-ఐదు.

**తత్రాహింసా సత్యాస్తేయ**

**బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహాః యమాః**

ఇది పతంజలి యోగ సూత్రాలలో 2 వ పాదంలో 30 వ సూత్రం. అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మ చర్యము, అపరిగ్రహము అనే ఐదింటికి కలిపి యమములు అని పేరు.

అహింస అంటే - ఇతరులను మనో వాక్కాయముల ద్వారా హింసించకుండా వుండటం.

సత్యం అంటే-మనస్సులోని విషయాన్ని మార్పులేకుండా చెప్పడం.

స్తేయము అంటే- దొంగతనము. ఇతరుల వస్తువుల మీద అభిలాష కలిగితే అది మానసికమైన దొంగతనమే అవుతుందని మనం గ్రహించాలి. కనుక, అస్తేయము అంటే- ఇతరుల వస్తువుల మీద ఆసక్తి లేకుండాపోవటం.

బ్రహ్మచర్యం అంటే-స్త్రీని భోగ్య వస్తువుగా స్మరించకపోవటం. స్త్రీకి దూరంగా వున్నంత మాత్రంచేత అది బ్రహ్మచర్యం కానేరదు. అలాగే స్త్రీకి దగ్గరగా వున్నందువల్ల కూడా బ్రహ్మచర్యం భగ్నం కాకపోవచ్చు. తల్లి ఒడిలో వున్న పసివాడికి బ్రహ్మచర్య భంగం వుంటుందా? స్త్రీని భోగ్య వస్తువుగా భావన చేసినపుడు మాత్రమే బ్రహ్మచర్యానికి భంగం ఏర్పడుతుంది. వాడు ఆ స్త్రీకి మైళ్ళ దూరంలో వున్నా సరే, భావనలో భోగ ప్రసక్తి వస్తే, బ్రహ్మచర్యానికి భంగం ఏర్పడుతుంది.

అపరిగ్రహము అంటే-ఈ రోజుకు ప్రాణం నిలవటానికి కావలసిన దానికంటే మించి ఏ వస్తువునూ కూడబెట్టుకోకపోవటం.

ఈ ఐదింటినీ యోగ సాధనాలుగా సాధించేవాడి పేరు యమి. దానిలో పరాకాష్ఠను చేరినవాడి పేరు యమీంద్రుడు. అట్టివాడికి సహజ పరిణామంగా ఈ అమనస్క యోగం సిద్ధిస్తుంది.

ఈ సాధనకు సహకరించే ఉపాయం ఒకటి వుంది. అదే అహంకార మమకారాలను శిథిలం చేసుకోవటం. రాజయోగ ప్రకరణంలో ఈ విషయం చెపుతున్నారు కనుక, తత్త్వ జ్ఞానం ద్వారా అహంకార మమకారాలను తగ్గించుకుంటూ వస్తే, యమ సాధనకు ఇది తోడై, అమనస్క స్థితి అందుకుంటుందని ఆచార్యస్వామివారు సూచిస్తున్నారని మనం గ్రహించాలి.

ఈ స్థితియొక్క ప్రారంభదశలో ఉండే చిహ్నాలను 21వ శ్లోకంలో చెప్పారు. వాటిని బయటివారు గుర్తించవచ్చు. ఇక ఆ స్థితి బాగా ముదిరితే ఆ యోగి లోపల కలిగే దివ్యలక్షణాలను 22వ శ్లోకంయొక్క ఉత్తరార్థంలో చెపుతున్నారు. ఈ స్థితిలో ఆ యోగికి బయటి ఉశ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ఆగిపోవటం మాత్రమేకాక, లోపలి నాడులలో వుండే ప్రాణ వృత్తికూడా ఆగిపోతుంది. అతని చిత్తంలో వృత్తులూ, వాటికి మూలమైన సంకల్పాలూ కూడా పోతాయి కనుక, అతని స్థితి మనస్సును దాటి పోతుంది. అప్పటి అతని స్థితి ఆకాశం లాగా -ఉన్నదనీ, లేదనీ, చెప్పేందుకు వీలు లేకుండా వుంటుంది. ఆ యోగి ఆకాశం లాగానే అంతటా వ్యాపించి వుంటూ కూడా, దేనినీ అంటుకోకుండా వుంటాడు.

*అవతారిక :* ఇక అమనస్క విద్యయొక్క చరమ స్వరూపాన్ని ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: **నివర్తయన్తీం నిఖిలేంద్రియాణి**
**ప్రవర్తయన్తీం పరమాత్మ యోగమ్ ।**
**సంవిన్మయీం తాం సహజామనస్కాం**
**కదా గమిష్యామి గతాన్యభావః ।। 23 ।।**

**తాత్పర్యము :** సహజమైన అమనస్క స్థితి లభిస్తే, ఇంద్రియాలన్నీ మరలి పోతాయి. పరమాత్మ సంయోగం తరలి వస్తుంది. కేవల సంవిత్తే దాని స్వరూపం.అలాంటి సహజామనస్క స్థితి నాకు ఎప్పుడు దక్కుతుందో గదా!

*వివరణ :* 21వ శ్లోకంలో అమనస్క విద్యను ప్రవేశ పెడుతూ, ఈ విద్య ముని పుంగవులకు మాత్రమే లభిస్తుందని చెప్పారు. మునిపుంగవులు అంటే-సర్వేంద్రియ మౌనాన్ని సాధించిన వారని అక్కడ చెప్పారు. ఇక్కడ 23వ శ్లోకంలో మొదటి పాదంలో " **నివర్తయన్తీం నిఖిలేంద్రియాణి** " అంటూ ఆ విషయాన్నే మరోసారి విస్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇంద్రియాలు మరలిపోతే పరమాత్మతో సంయోగం ఏర్పడుతుంది. ఇలా చెప్పేటప్పటికి "పరమాత్మ వేరు, నేను వేరు. ఈ విద్యవల్ల మా ఇద్దరికీ సంయోగం ఏర్పడుతుంది"- అనే భావం కలగవచ్చు.దానిని నివారించటానికి "సంవిన్మయీం" అంటున్నారు. పరమాత్మ యోగము అంటే కేవలసంవిన్మయ స్థితి. ఈ స్థితిని గూర్చి 16వ శ్లోకంయొక్క వివరణలో విపులంగా చెప్పుకొని వున్నాం.

ఇట్టి స్థితి నాకు ఎప్పుడు కలుగుతుందో గదా అని ఆచార్యస్వామివారే స్వయంగా అంటున్నారు. రాబోయే 26వ శ్లోకంలో ఇంతకన్నా పై స్థితే తనకు లభించినట్లు ఆచార్యస్వామి వారు పరోక్షంగా సూచన చేయబోతున్నారు కనుక, ఇక్కడి ఈ వాక్యానికి ప్రాశస్త్యపరంగా అర్థం చెప్పుకోవాలి. అంటే ఈ సహజామనస్క స్థితి చాలా ప్రశస్తమైనదనీ, దీనికోసం పెద్ద విద్వాంసులు కూడా కృషి చెయ్యాలనీ చెప్పడంకోసం, ఈ స్థితి నాకు ఎప్పుడు లభిస్తుందో గదా అని ఆచార్య స్వామివారు అంటున్నారు.

## 8. యోగ నిద్ర

*అవతారిక :* రాజయోగంలో ఇంచుమించు సమాన స్థాయిలో వున్న మూడు విద్యలను ఇప్పటికి ఉపదేశించారు. ఇక రాజయోగంలోనే ఇంతకన్నా ప్రశస్తమైన మరొక విద్యను ఇప్పుడు ఉపదేశించబోతున్నారు.

శ్లో: **ప్రత్య గ్విమర్శాతిశయేన పుంసాం**
**ప్రాచీన గంధేషు పలాయితేషు ।**
**ప్రాదుర్భవే త్కాచి దజాడ్యనిద్రా**
**ప్రపంచచిన్తాం పరివర్జయన్తీ ।। 24 ।।**

**తాత్పర్యము :** జీవాత్మయొక్క తత్త్వాన్ని గూర్చి బాగా లోతుగా విమర్శ చేయగా చేయగా, యోగికి తన మనస్సులో వున్న పూర్వ వాసనలన్నీ దూరంగా పారిపోతాయి. అప్పుడతనికి ప్రపంచాన్ని గూర్చిన ఆలోచన ఏ మాత్రమూ వుండదు. కానీ, ఆ స్థితిలో జడత్వం కూడా వుండదు. ఇదే యోగనిద్ర.

*వివరణ :* "ప్రత్యక్" అనే పదాన్ని ఈ శ్లోకంలో వినియోగించారు. దీనికి రెండర్థాలు. **"ప్రతికోశం అంచతీతి ప్రత్యక్"** అంటే-పంచకోశాలలో ప్రతికోశానికీ ఇంకా ఇంకా లోపలగా వుండేది ప్రత్యక్. ఇదే ప్రత్యగాత్మ. అనగా జీవాత్మ. ప్రతివాడూ నేను నేను అని పిలుచుకునే ఆత్మ. ఈ ప్రత్యగాత్మ ఎవరు? అని లోతుగా విచారణ చేయగా చేయగా, చివరికి ఏమని తేలుతుందంటే-జీవాత్మ అనుకునే వీడే ప్రత్యక్ అని తేలుతుంది. ఇక్కడ ప్రత్యక్ అంటే **"ప్రాతికూల్యేన అంచతీతి ప్రత్యక్"**. పంచకోశాలకూ అంటకుండా విభిన్నంగా వుండేవాడు-అని అర్థం. వీడే పరమాత్మ. ఆ ప్రత్యక్కే ఈ ప్రత్యక్. ఆ జీవాత్మే ఈ పరమాత్మ-అని తేలుతుంది.

ఈ జ్ఞానం కలగకుండా ఇంతకాలమూ అడ్డంపడ్డవి ఏవి? అని విచారిస్తే అవే పూర్వ సంస్కారాలు లేక పూర్వ వాసనలు (ప్రాచీన గంధేషు)-అని తేలుతుంది. ఇపుడు జీవాత్మ పరమాత్మలు ఒకటే అనే జ్ఞానం కలిగింది కనుక, ఇంతకాలమూ అడ్డుపడిన పూర్వ సంస్కారాలు అప్రయత్నంగా పటాపంచలు అయిపోతాయి. దీనినే వాసనా క్షయము అంటారు.

ఇంతకు ముందు చెప్పిన మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క విద్యలలోనూ, లయయోగ, కుంభకయోగ విద్యలలోనూ కూడా, మనోనాశాన్ని వివిధ రీతులలో ప్రస్తావించి వున్నారు. ఇప్పుడు ఈ యోగనిద్రా విద్యలో వాసనా క్షయాన్ని గూర్చి ప్రస్తావిస్తున్నారు. ఇదే ఈ విద్యలోని విశేషం. వాసనా క్షయం లభించేసరికి, మనో నాశం దానంతట అదిగా అందుకుంటుంది. మనోనాశం జరిగేసరికి ప్రాపంచిక విషయాలను గూర్చి ఆలోచన కలిగే సావకాశం వుండదు. ఈ విషయాన్ని ఈ శ్లోకంలో " ప్రపంచ చిన్తాం పరివర్జయన్తీ" అనే పదాలలో చెప్పారు.

సామాన్య లోకానుభవాన్ని పట్టి చూస్తే, మనకు ప్రపంచ చింత ఏ మాత్రమూ లేని స్థితిపేరు గాఢ నిద్ర. దీనికే మరో పేరు సుషుప్తి. ఈ దశలో మనలను జడత్వం ఆవరించి వుంటుంది. అంటే మనం ఎవరిమో మనకే తెలియని అజ్ఞానం ఆవరించి వుంటుంది. జడత్వం అన్నా, అజ్ఞానం అన్నా ఒక్కటే. అయితే వాసనా క్షయంవల్ల లభించే స్థితిలో ప్రపంచ చింత పోతుంది కానీ, జడత్వం మాత్రం ఆవరించదు. అనగా మనకు ఆ దశలో అజ్ఞాన సంబంధం వుండదు. అందువల్ల ఈ స్థితిని "అజాడ్య నిద్ర" అని పిలుస్తున్నారు. అంటే జ్ఞాన నిద్ర అన్నమాట. దీనికే యోగశాస్త్ర పరిభాషలో యోగనిద్ర అని పేరు.

మొత్తం మీద సారాంశమేమంటే, జ్ఞాన యోగసాధనకు చిట్టచివరి ఫలితంగా లభించే జ్ఞాన సమాధి పేరే యోగనిద్ర.

***అవతారిక :*** జ్ఞానయోగ సాధకుడు యోగనిద్రను సాగించడానికి కావలసిన సోపానాలను ఇక ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: విచ్ఛిన్న సంకల్ప వికల్పమూలే
నిశ్శేష నిర్మూలిత కర్మజాలే ।
నిరంతరాభ్యాస నితాన్త భద్రా
సా జృంభతే యోగిని యోగనిద్రా ।। 25 ।।

***తాత్పర్యము :*** మనస్సులో గలిగే సంకల్ప వికల్పాలకు మూలకారణమైన అవిద్యను తెగగోసివెయ్యాలి. ఆ తరువాత తనకు గల సంచిత, ఆరబ్ధ, ఆగామి, కర్మలను నిర్మూలన చెయ్యాలి. ఈ రెండు సోపానాలనూ చాలా కాలం అభ్యాసం చేస్తే, చివరికి ఆ యోగిలో అత్యంత మంగళ ప్రదమైన యోగనిద్ర విజృంభిస్తుంది.

*వివరణ :* విషయాలు ఇంద్రియాల ద్వారా మనస్సుకు చేరుతాయనీ, దానివల్ల మనస్సులో వృత్తులు ఏర్పడుతాయనీ, పూర్వం చెప్పుకున్నాం. ఈ వృత్తులకు కారణం సంకల్పాలని 20వ శ్లోకం వివరణలో చెప్పుకున్నాం. ఈ సంకల్ప వికల్పాలకు కూడా మూలకారణం ఏమిటో విచారించాలి. అలా విచారిస్తే, తనను ఆవరించి వున్న అవిద్యే వీటికి కారణమని తెలుస్తుంది. కనుక యోగి సంకల్పాలకంటే గూడా వెనక్కి వెళ్ళి, సంకల్ప వికల్పాలకు మూలమైన అవిద్యను విచ్ఛిన్నం చేసుకోవాలి.

అవిద్యా, కామ, కర్మలు అనేవి మూడూ కలిపి ఒక గొలుసు. అవిద్య అంటే అజ్ఞానం. విద్యవ్లల కామం కలుగుతుంది. కామంవల్ల కర్మ చేస్తాడు. అనాది జన్మ పరంపరలో ఈ జీవుడు చేసిన కర్మలన్నీ పోగుబడి వుంటాయి. వీటినే సంచిత, ఆరబ్ధ, ఆగామి కర్మలు అంటారు. వీటివల్లనే జీవులలో సంస్కారాలు ఏర్పడి, వాటివల్ల సంకల్పాలు కలుగుతూ వుంటాయి. అందుచేత యోగి తన అవిద్యను తొలగించుకోవడంతో పాటు కర్మలతోనూ, కర్మ ఫలాలతోనూ, తనకు గల సంబంధాన్ని కూడా నిర్మూలించుకోవాలి. ఈ రెండు ప్రక్రియలు-అనగా, అజ్ఞాన నిర్మూలన, కర్మ నిర్మూలన అనే ప్రక్రియలు, ఏక కాలంలో జరగాలి. ఇలా సాధన చేయగా, అతనికి యోగనిద్ర సిద్ధిస్తుంది. అది నితాంత భద్రంగా వుంటుంది.అంటే మిక్కలి మంగళకరంగా వుంటుది. వేదాంత పరిభాషలో మంగళం అంటే ఆనందమే. కనుక, యోగనిద్ర అంటే ఆత్మానందానుభూతి-అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

***అవతారిక :*** ఆచార్యస్వామివారు ఇప్పటివరకు ఎనిమిది రకాల యోగవిద్యలను చెప్పారు. వీటిలో చివరిది యోగనిద్ర. యోగవిద్యలలో దీనిని మించినది మరొకటి లేదు. అందువల్ల ఇక రెండు శ్లోకాలలో ఈ యోగనిద్రను ప్రశంసించి గ్రంథ పరసమాప్తి చేయబోతున్నారు.

శ్లో: విశ్రాన్తి మాసాద్య తురీయతల్పే
విశ్వాద్యవస్థా త్రితయోపరిస్థే
సంవిన్మయీం కామపి సర్వకాలం
నిద్రాం సఖే! నిర్విశ నిర్వికల్పామ్ ॥ 26 ॥

***తాత్పర్యము :*** మిత్రమా! విశ్వుడు, తైజసుడు, ప్రాజ్ఞుడు అనేవారికి సంబంధిచిన జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులు అనబడే మూడు అవస్థలున్నాయి. వాటికి పైన, "తురీయము" అనబడే ఒక శయ్యే వుంది. నీవు దానిమీద విశ్రమించు. విశ్రమించి,అడ్డూ ఆపూ లేకుండా ఎల్లకాలమూ నిద్రపో. ఆ నిద్ర ఇలాంటిదని నిర్వచించి చెప్పేందుకు వీలులేదు. ఆ నిద్రలో వికల్పాలు లేవు. అది జ్ఞానమయమైన నిద్ర.

*వివరణ :* కవితామయంగా కనిపిస్తున్న ఈ శ్లోకంలో ఆచార్యస్వామివారు అనేక వేదాంత రహస్యాలను అందిస్తున్నారు. ఉన్న జీవుడు ఒకడే. వాడికి మూడు అవస్థలు వున్నాయి. మెలకువ, కల, నిద్ర -అని. వీటినే జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తులు అంటారు. ఆ జీవుడే జాగ్రత్ స్థితిలో వుంటే, అప్పుడు వాడికి విశ్వుడు అని పేరు పెట్టారు. స్వప్న స్థితిలో వుంటే, తైజసుడు అని పేరు పెట్టారు. సుషుప్తి స్థితిలో వుంటే, ప్రాజ్ఞుడు అని పేరు పెట్టారు. ఇవి ఒకడికే మూడు పేర్లని మరిచిపోరాదు. కాగా ఒకే జీవుడు కొంతసేపు విశ్వుడుగా, మరికొంత సేపు తైజసుడుగా, ఇంకా కొంతసేపు ప్రాజ్ఞుడుగా వేషాలు మార్చుకుంటూ వుంటాడన్నమాట. ఆ వేషాలకు తగ్గట్టుగా వాడు నాటకమాడే వివిధ రంగస్థలాలే జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులు అనబడే మూడు అవస్థలు.

ఒక నటకుడు ఒక చోట రాముడుగా, మరొక చోట కృష్ణుడుగా, వేరొక చోట విష్ణువుగా,

వేషాలు కట్టినా, ఆ వేషాలు మూడింటిలోనూ అనుగతంగా వాడే వున్నాడు. ఆ వేషాలేవీ లేకుండా తాను ఇంట్లో పడుకున్నప్పుడు కూడా వాడే వున్నాడు. ఇలా వాడు వాడుగా వున్న స్థితి పేరు తురీయావస్థ. పైన చెప్పిన మూడు అవస్థలూ వాడు కట్టిన వేషాలు. ఈ తురీయం (అనగా నాల్గవది) వేషం కాదు. అందువల్ల నిజానికి దీనిని తురీయావస్థ అనకూడదు. భాషా సౌకర్యంకోసం ఒక్కొక్కప్పుడు అలా అంటూ వుంటారు. అలా అన్నా కూడా, అది పై మూడు అవస్థల వలె ఒక వేషం కాదని మనం మరచిపోరాదు. అందుకే ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో "విశ్వాద్యవస్థా" అన్నారు. విశ్వుడు మొదలైనవారికి సంబంధించినవి మూడు అవస్థలు. నాల్గవది అవస్థ కాదు. అందుకనే దానిని తురీయ తల్పం అన్నారు.

మామూలు జీవి తనను తాను ఎల్లప్పుడూ విశ్వుడి వేషంలోనో, తైజసుడి వేషంలోనో, ప్రాజ్ఞుడి వేషంలోనో, చూసుకుంటున్నాడే గానీ, ఏ వేషమూ కాని స్వస్వరూప స్థితిని చూసుకోవడంలేదు. అందుకే అతడు ఎప్పుడూ ఏదో పాత్రలో నాటకమాడుతూ శ్రమ పడుతూనే వున్నాడు.

ఏదైనా ఉపాయంచేత ఆ జీవి తన మూడు వేషాలనూ వదిలి, తన తురీయరూపం దగ్గరకు చేరగలిగితే, వాడిక ఏ నాటకమూ ఆడవలసిన పని లేదు. అప్పుడు వాడికి మంచి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. అలాంటి విశ్రాంతి లభించే స్థానం కనుక, ఆచార్యస్వామివారు దీనిని తురీయ తల్పము అంటున్నారు. (తల్పము అంటే శయ్య. శయ్య మీద లభించేది విశ్రాంతే గదా!)

మామూలు శయ్య మీద లభించే విశ్రాంతి నిద్ర ద్వారా లభిస్తుంది. మామూలు నిద్ర కొంత సేపే వుంటుంది. దానిలో కూడా స్వప్నమూ, గాఢనిద్ర అనే వికల్పాలు వుంటాయి. విశేషించి ఆ నిద్ర అజ్ఞానమయంగా వుంటుంది. నేను ఫలానా రామయ్యననీ, నేను ఫలానా అధికారిననీ, గుర్తున్నంతసేపూ అది నిద్ర కాదు. ఆ మాట మరిచిపోయి తానెవరో తనకు తెలియకుండా పోతే, అది నిద్ర అవుతుంది. అప్పుడది లోక సామాన్యమైన నిద్ర అవుతుంది.

దీనికి విరుద్ధంగా, తురీయతల్పంమీద లభించే నిద్ర జ్ఞాన మయంగా వుంటుంది. (సంవిన్మయీ.) ఎందుకంటే, ఆ దశలో వాడు తన వేషాలను వదిలేసి తన స్వస్వరూపాన్ని దర్శించుకుంటున్నాడు. ఈ సంవిన్మయ నిద్రలో వికల్పాలు వుండవు. అంటే మార్పులు వుండవు. ఏదైనా మార్పువుంటే, అది అవస్థాత్రయంలో ఏదో ఒక అవస్థ అయిపోతుంది. వాటిని దాటి వచ్చేశాడు కనుక, ఈ సంవిన్మయ నిద్రలో వికల్పాలు వుండవు. (నిర్వికల్పం.) ఒకసారి తన స్వస్వరూపాన్ని గుర్తించుకున్నాక ఇక ఆ జ్ఞానం పొమ్మన్నా పోదు. అందువల్ల ఈ సంవిన్మయ నిద్ర ఎల్ల కాలమూ అలానే వుంటుంది. (సర్వకాలమ్)

ఇప్పటి ఈ స్థితిని నిద్ర అందమా? నిద్ర కాదందామా? దీనిలో జ్ఞానం వుంటుంది కనుక, నిద్ర అనడానికి వీలులేదు. దీనిలో అపారమైన విశ్రాంతి వుంటుంది కనుక, దీనిని మించిన నిద్ర లేదు. అంతేగాక ఇది నిర్వికల్పమూ, సార్వకాలికమూ కూడా. అందుచేత ఈ నిద్ర ఇలాంటిదని వివరించి చెప్పేందుకు వీలుకాదు. (కామాపి)

ఇట్టి ఈ యోగ నిద్రను అందుకున్నవాణ్ణి ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో "మిత్రమా!" అని పిలుస్తున్నారు. దీనిని బట్టి, ఇది ఆచార్యస్వామివారి యొక్క సహజ స్థితి అనీ, ఇదే జ్ఞానయోగ విద్యకు పరాకాష్ఠ అనీ, మనం అర్థంచేసుకోవాలి. ఈ స్థితినే వేదాంత భాషలో సత్సంపత్తి అనీ, చిద్రూపేణ అవస్థానము అనీ, పునరావృత్తిరహిత బ్రహ్మ స్థితి అనీ, స్వస్వరూప బ్రహ్మానంద నిర్భరత్వం అనీ, పెద్ద పెద్ద పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు.

**అవతారిక :** ఇలాంటి జ్ఞానయోగ సిద్ధినందుకున్న యోగియొక్క అనుభవం అసాధారణంగా వుంటుందని చమత్కార పూర్వకంగా వర్ణిస్తున్నారు.

శ్లో: **ప్రకాశమానే పరమాత్మ భానౌ**
**నశ్యత్యవిద్యా తిమిరే సమస్తే ।**
**అహో! బుధా నిర్మల దృష్టయోపి**
**కించిన్న పశ్యన్తి జగత్సమగ్రమ్ ।। 27 ।।**

**తాత్పర్యము :** పరమాత్మ అనే సూర్యుడు ప్రకాశిస్తూనే వున్నాడు. అవిద్య అనే చీకటి తొలగిపోయింది. వాళ్ళు పండితులే. వాళ్ళ దృష్టి బాగానే వుంది. అయినా కూడా ఔరౌరా! వాళ్ళకి ఈ ప్రపంచం ఏ మాత్రమూ కనిపించడంలేదు!!

**వివరణ :** కవిత్వ మర్యాదలో దీనిని విరోధాభాసము అంటారు. మామూలుగా ప్రపంచం కనిపించాలంటే సూర్యుడు ఉదయించాలి. చీకటి పోవాలి. చూసేవాడి కన్ను బాగుండాలి. వాడికి బుర్ర కూడా బాగుండాలి. ఇది మామూలు లోక స్థితి. ఇక్కడ యోగనిద్రను సాధించిన మహాయోగులు వున్నారు.
వీళ్ళకు బ్రహ్మాండమైన బుర్ర వుంది. (**బుధాః.**) వాళ్ళకు మాలిన్యంలేని దృష్టి వుంది. దృష్టి అంటే జ్ఞానం. అంటే జ్ఞానమయమైన దృష్టితో వాళ్ళు చూస్తున్నారు. (**నిర్మల దృష్టయోపి**) అంతకుముందు వాళ్ళను ఆవరించుకుని వున్న అవిద్య అనే చీకటి ఇప్పుడు తొలగిపోయింది. (**నశ్యత్యవిద్యా తిమిరే సమస్తే.**) ఇక పరమాత్మ అనే సూర్యుడు వాళ్ళకు దేదీప్యమానంగా ప్రకాశిస్తున్నాడు. అంటే పరమాత్మ నేనే అనే జ్ఞానం వాళ్ళకు స్పష్టంగా కలిగింది. (**ప్రకాశమానే పరమాత్మభానౌ.**) అలాంటి దశలో వాళ్ళకు ఏమి కనిపిస్తుంది? అంతటా పరమాత్మ ఒక్కడే కనిపిస్తున్నాడు. ఇక వారికి వేరే ప్రపంచమే కనిపించడంలేదు. ఇది ఎంత ఆశ్చ్యం?! (**అహో! కించిన్నపశ్యంతి జగత్సమగ్రం**)

ఈచమత్కారం ద్వారా ఆచార్యస్వామివారు మనకు తేల్చిన అనుభవ సిద్ధాంతం ఏమంటే? -యోగనిద్రను అందుకున్న యోగికి సర్వాత్మకమూ, పరిపూర్ణమూ అయిన పరబ్రహ్మ తానే అనే అనుభవం కలగడం చేత, అజ్ఞానంవల్ల కలిగే ద్వైత వస్తు దర్శనం ఆ మహాత్ముడికి వుండదు-అని.

**అవతారిక :** ఇక్కడితో 27 శ్లోకాలు పూర్తయినాయి. యోగ తారావళీ అనే పేరువల్ల సూచింపబడిన 27సంఖ్య పూర్తయింది. ఈ చెప్పిన విషయం మీద సాధకులకు అధికశ్రద్ధ కలగడం కోసం, అలాంటి యోగసిద్ధిని అందుకున్న వారి ప్రవర్తన ఎలా వుంటుందో తెలియజెప్పేందుకోసం కూడా, మరో రెండు శ్లోకాలను వేరే వృత్తాలలో మనకు ఉపదేశిస్తున్నారు. కొందరు పండితుల ప్రకారం 28, 29 శ్లోకాలు ప్రక్షిప్తములు అనే వాదం వుంది. అయినా కూడా ఆ శ్లోకాలలో వున్న విషయం గొప్పది కనుక, మనం వాటిని శ్రద్ధగా అధ్యయనం చెయ్యవచ్చు.

శ్లో: **సిద్ధిం తథావిధ మనోవిలయాం సమాధౌ**
**శ్రీశైల శృంగ కుహరేషు కదోపలప్స్యే ।**
**గాత్రం యదా మమ లతాః పరివేష్టయన్తి**
**కర్ణే యదా విరచయన్తి ఖగాశ్చ నీడమ్।। 28 ।।**

**తాత్పర్యము :** శ్రీశైలశిఖర గుహలలో ఈ రకమైన మనోలయ సమాధి సిద్ధి నాకు ఎప్పుడు లభిస్తుందో గదా?! ఆ స్థితిలో నా దేహం చుట్టూ లతలు అల్లుకు పోతాయి! నా చెవులలో పక్షులు గూళ్ళు పెడుతాయి!!

*వివరణ :* ఈ శ్లోకంలో యోగనిద్రాస్థితి కలిగిన యోగి ఎంత నిశ్చలంగా, రాతి బొమ్మలాగా, వుండిపోతాడో మనకు వివరించారు. అంతేగాక దీన్ని సాధించడానికి శ్రీశైల గుహలవంటి సిద్ధ క్షేత్రాలలోని ఏకాంత ప్రదేశాలను ఆశ్రయించాలని కూడా ఉపదేశించారు. ఈ స్థితి నాకు ఎప్పుడు లభిస్తుందో అనడం వల్ల జగద్గురువులైన శంకరాచార్యస్వామి వంటివారికి కూడా ఈ స్థితి ఎంతో ప్రియమైనదనీ, మనం కూడా దానికోసం గట్టిగా కృషి చెయ్యాలనీ, ఉపదేశిస్తున్నారు.

మనోలయ సమాధి అంటే మనోలయమే సమాధి అని తాత్పర్యం. మనోలయం అంటే వెనుకటి శ్లోకాలలో చెప్పుకున్నాం. సారంగా చెప్పుకోవాలంటే-మనోలయమనే పదానికి అవిద్యా నాశము అని అర్థం.

ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానం కలిగితే అవిద్య నశిస్తుంది. అది నశిస్తే పరబ్రహ్మం నేనే అనే అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇదే మానవులందరికీ పరమ లక్ష్యం.

***అవతారిక :*** పై శ్లోకం వల్ల యోగనిద్రా స్థితియొక్క పరాకాష్ఠ ఎలా వుంటుందో మనకు అవగతమైంది. కానీ, యోగ నిద్ర అందుకున్న యోగులందరూ ఆ విధంగా మాత్రమే వుంటారనుకోవడం పొరబాటే అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని మనకు విశదపరచడం కోసం మరో శ్లోకాన్ని ఉపదేశిస్తున్నారు.

శ్లో: **విచరతు మతి రేషా నిర్వికల్పే సమాధౌ**
**కుచ కలశ యుగే వా కృష్ణసారేక్షణానామ్ ।**
**చరతు జడమతే వా సజ్జనానాం మతే వా**
**మతికృత గుణదోషా మాం విభుం న స్పృశన్తి ।। 29 ।।**

***తాత్పర్యము :*** నా ఈ బుద్ధి నిర్వికల్ప సమాధిలో విహరిస్తే విహరించుగాక! అందమైన ఆడవారివెంట పడితే పడుగాక! అజ్ఞానులకు సమ్మతమైన మార్గంలో సంచరించుగాక! లేక సజ్జనులకు సమ్మతమైన మార్గంలో సంచరిస్తే సంచరించుగాక!నేను సర్వ వ్యాపకుణ్ణి కనుక, ఈ బుద్ధి చేసే గుణాలు గానీ, దోషాలు గానీ, ఏవీ నన్నంటవు.

*వివరణ :* ఈ శ్లోకం చెబితే ఒక ప్రమాదం. చెప్పకపోతే ఒక ప్రమాదం. చెప్పకపోతే మనకు బోధించడం కోసం, మన మధ్యలో మన లాగా తిరుగుతూ వుండే బ్రహ్మవేత్తలను మనం గుర్తించలేము. చెబితే, ఇష్టం వచ్చినట్టు బుద్ధిని వదిలిపెట్టడమే యోగస్థితి అనుకుంటాం. అందువల్ల ఎక్కడో గానీ ఇలాంటి విషయాలను బోధించరు. కనుక, ఇలాంటి శ్లోకాలు వచ్చినప్పుడు వీటిలో కీలకమైన ప్రాణనాడి ఎక్కడుందో దాన్ని ముందుగా పట్టుకొని, తరువాత మిగిలిన శ్లోకాన్ని సమన్వయించుకోవాలి.

ఈ శ్లోకానికి ప్రాణ నాడి **"మాం విభుం"** అనే మాట. విభువు అంటే సర్వవ్యాపకుడు. అట్టి సర్వవ్యాపకమైన పరబ్రహ్మను నేనే అనే అనుభవం ఎవరికి కలిగిందో, అలాంటి వారికి మాత్రమే ఈ శ్లోకం అన్వయిస్తుంది. ఈ దృష్టితో ఈ శ్లోకాన్ని చూడండి.

నేను సర్వ వ్యాపకుణ్ణి అనే అనుభవం నాకు కలిగితే, గుణంలోనూ నేనే వున్నాను, దోషంలోనూ నేనే వున్నాను. దీనినే మరొక రకంగా త్రిప్పి చెబితే, గుణ దోషాలు రెండూ నాకంటవు.

మరి ఈ గుణ దోషాలు ఎవరికి అంటుతాయి? బుద్ధికి అంటుతాయి. బుద్ధి సర్వవ్యాపకం కాదు. అందువల్ల అది అటూ ఇటూ తిరగగలదు. ఆ బుద్ధికి పూర్వ కర్మ వుంటుంది. దానినిబట్టి అది ఒకసారి దుర్జన మార్గంలో తిరుగుతుంది. అప్పుడది భోగాల వెంట పడుతుంది. మరొకప్పుడది సజ్జన మార్గంలో తిరుగుతుంది. అప్పుడది యోగ సమాధులలో పడుతుంది. ఆ బుద్ధి ఎక్కడ పడ్డానని అనుకుంటున్నా, అది నిజానికి నా మీదే పడుతోంది. ఎందుకంటే-అది చూసే వస్తువులన్నిటికీ అధిష్ఠాన

రూపంగా, సర్వ వ్యాపకంగా, నేనే వున్నాను. ఆ బుద్ధి ఒక్కొక్కప్పుడు గుణాలలో పడ్డాననుకుంటుంది. అది వేటిని చూసి మంచి వస్తువులు అనుకుంటోందో, అవి సత్యమైన వస్తువులు కావు. అది వేటిని చూసి చెడ్డ వస్తువులు అనుకుంటోందో, అనుకుంటూనే వాటి వ్యామోహంలో పడుతుందో, అవికూడా సత్యమైన వస్తువులు కావు. వాటికీ వీటికీ కూడా అధిష్ఠానంగావున్న నేనొక్కడినే సత్య వస్తువును. అందువల్ల ఆ బుద్ధి గుణంలో పడ్డాను అనుకొన్నప్పుడు, దోషంలోపడ్డాను అనుకొన్నప్పుడూ కూడా, నామీదే పడుతోంది. అందుచేత ఆ బుద్ధిచేసే గుణదోషాలు నన్ను అంటవు. నేను నిత్యమూ శుద్ధమైన వాణ్ణి, నేను నిత్యమూ పరిపూర్ణమైన వాణ్ణి, నేను నిత్యమూ అసంగమైన వాణ్ణి, నేను నిత్యమూ శివ స్వరూపుణ్ణి.

## సింహావలోకనం

యోగతారావళీ గ్రంథం ద్వారా ఆచార్యస్వామివారు మనకు ఎనిమిది రకాల యోగ ప్రక్రియలను బోధించారు. ఇలా కాక ఈ యోగాలను లయ యోగము, రాజ యోగము, హఠ యోగము అని కేవలం మూడు యోగాలుగానే విభాగం చేసే పద్ధతి మరొకటి వుంది. దాని ప్రకారం కేవల కుంభకం అనేది హఠ యోగంలో అంతర్భాగమే అవుతుంది. అలాగే మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క, యోగనిద్రలు, నాలుగూ రాజ యోగంలో అతర్భాగాలైపోతాయి.

లయయోగాన్ని గురించి చెప్పేటప్పుడు లక్షా పాతికవేల లయయోగ విద్యలు వున్నాయనీ, ఇన్ని వున్నా, వాటిలో నాదానుసంధాన విధానం ఒక్కటే ఉత్తమోత్తమమనీ, ఆచార్యస్వామివారు చెప్పారు. తాంత్రిక గ్రంథాలలో చెప్పిన ఇతర లయవిధానాలన్నీ ఘోర నియమాలతో ముడిపడి వున్నాయి. నియమాలు తప్పితే ఘోరాతిఘోరమైన దుష్పరిణామాలు వుంటాయి. అందువల్ల సాధకులు వాటివంకకు పోవడం మంచిదికాదని జగద్గురువులు కరుణతో మిత్రులై మనలను హెచ్చరిస్తున్నారు. దానిని మనం మరచిపోరాదు.

ఇక హఠయోగ ప్రక్రియల్లోకొచ్చేసరికి, ఆ ప్రక్రియలు వేలకొలది వున్నాయని ఆచార్య స్వామివారే చెప్పారు. వాటిలో రెండు ప్రక్రియలను మాత్రమే, అనగా బంధత్రయ యోగము, కేవల కుంభక యోగము అనే వాటిని మాత్రమే, ఆయన స్వీకరించారు. ఇక్కడ కూడా హఠయోగ ప్రక్రియలవెంట పరిగెత్తే వారికి హెచ్చరిక వుంది.ఆ ప్రక్రియల్లో ఇతర సిద్ధులు కొన్ని వచ్చి పడతాయి. నిజమే. కానీ, ఆ సిద్ధులవల్ల ప్రమాదాలుకూడా వుంటాయి. అందుకే ఆ ప్రక్రియలను ఆయన ఆదరించలేదు.

ఇక మూడవది రాజయోగము. కొందరు అష్టాంగ యోగాన్ని రాజయోగమని పిలుస్తున్నారు. శంకరాచార్యస్వామివారి అభిప్రాయంలో జ్ఞాన యోగమే అసలైన రాజయోగము. చిత్తాన్ని అచిత్తంగా చేయటమే యోగము. దానికి రెండు మార్గాలు. మొదటి మార్గం-ప్రాణ స్పంద నిరోధం. దీనికి రెండు విధానాలు-హఠ యోగము, అష్టాంగ యోగం. ఇక రెండవ మార్గం-వాసనా పరిత్యాగం. ఇదే జ్ఞాన మార్గం.

వశిష్ఠ మహర్షి యోగవాశిష్ఠంలో ఒక చోట ఇలా అన్నారు.

శ్లో: **వాసనా సంపరిత్యాగాత్**
**చిత్తం గచ్ఛత్యచిత్తతాం ।**
**ప్రాణస్పందనిరోధాచ్చ**
**యథేచ్ఛసి తథా కురు ॥**

(రామా! వాసనా పరిత్యాగం వల్ల, ప్రాణ స్పందనిరోధం వల్లా కూడా చిత్తం చిత్తం కాకుండా పోతుంది. (చిత్తం అచిత్తం అవుతుంది.)ఈ రెండు మార్గాలలో ఏది కావాలంటే అది చెయ్యి.)

ఈ వాసనా సంపరిత్యాగ విధానాన్నే ఆచార్యస్వామివారు రాజ యోగమని వ్యవహరించారు. ఈ యోగ తారావళీ గ్రంథంలో విశేషం ఏమంటే - వేలకొలదిగా వున్న యోగ ప్రక్రియల్లో మూడింటిని ప్రత్యేకంగావిడదీసి, ఇవి మీకు ఉత్తమోత్తమము అని మనకోసం నిర్ణయం చేసి పెట్టారు. ఇది మొదటి విశేషం. మరో విశేషం వుంది. ఈ మూడు యోగ ప్రక్రియలనూ కూడా ఒక వరుసలో పెట్టి, వీటిని సమ్వయపరచారు - ఎలాగంటే?

1-యోగ సాధకుడు మొదట్లో ప్రాణాయామ సాధన చేసి, నాడీ శోధనను ఆచరించి, ఆ తరువాత ఇతర ప్రక్రియల్లోకి పోకుండా సూటిగా నాదానుసంధానంలోకి వెళ్ళాలి.

2-ఈ ప్రయత్నం జరుగుతూ వుండగానే, యోగి బంధత్రయాభ్యాసం చెయ్యాలి.

3-దానిలోంచి కేవల కుంభకాభ్యాసంలోకి ప్రవేశించాలి.

4-దాని సిద్ధికోసం ఎదురు చూడకుండానే, సాధకుడు మరోవంక తత్త్వ శాస్త్ర అధ్యయనం చేస్తూ, జ్ఞాన దృష్టిని పెంచుకోవాలి. ఎప్పుడైతే తత్త్వ విషయంలో మనస్సు సందేహ రహిత మవుతుందో అప్పుడా యోగి సునాయాసంగా రాజ యోగంలోకి ప్రవేశించగలుగుతాడు.

5-అప్పటికే ఆ యోగి కొంత నాడీ శుద్ధిని, కొంత కుంభక సిద్ధినీ, సాధించి వున్నాడు కనుక, ఇప్పుడు జ్ఞాన యోగ సాధన ద్వారా వాసనా పరిత్యాగం కోసం కృషిచేస్తే, అతనికి త్వరలోనే శ్వాస ప్రచారం ఆగిపోతుంది. అనగా అతడు హఠ యోగ ప్రక్రియ ద్వారా ప్రయత్నించిన కేవలకుంభకం ఇప్పుడాతనికి సులభ సాధ్యమవుతుంది.

6-ఆ విధంగా కేవలకుంభకాన్ని సాధించి, తన ప్రత్యగ్విమర్శ ప్రక్రియను కొనసాగిస్తే, అనగా జీవీత్మ పరమత్మల తత్త్వాన్ని విమర్శించే ప్రక్రియను కొనసాగిస్తే, అతని ప్రాచీన వాసనలన్నీ సమూలంగా తొలగి, మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క విద్యలద్వారా యోగనిద్రా స్థితి త్వరిగతిన అందుబాటులోకి వస్తుంది.

యోగతారావళీ గ్రంథం మనకు ఉపదేశించే అద్భుత యోగసమన్వయం ఇదే. ఇది ఇతర యోగగ్రంథాలలో ఎక్కడా మనకు లంభించదు.

ఇలా చెప్పినంత మాత్రాన, లయ యోగాన్ని పూర్తిగా సాధించరాదనీ, కుంభక యోగాన్ని కూడా పూర్తిగా సాధించరాదనీ, ఆచార్యస్వామివారి అభిప్రాయం కాదు. ఆ ప్రక్రియలమీద అధికాభిమానం వున్నవాళ్ళు వాటిని సాధించుకోవచ్చు. త్వరగా పరమ లక్ష్యాన్ని చేరాలనుకొనేవారు పైన చెప్పిన విధంగా మూడింటినీ సమన్వయపరచుకుని సాధన చేస్తే, ఉన్నంతలో సులభంగా, ఉన్నంతలో త్వరగా, ఫలితం లభిస్తుందనేదే ఆచార్యస్వామివారి ఆశయం.

అందువల్లనే అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలు తమ శిష్యులకు ప్రాణాయామ ప్రక్రియలతో పాటు, ధ్యాన యోగ ప్రక్రియలను, ఈశ్వర ప్రణిధాన ప్రక్రియలనూ కూడా జోడించి, వాటితో పాటు తత్త్వ జ్ఞానాన్ని అందించే కృషి చేస్తూ వుంటారు. ఆ యోగ ప్రక్రియలను, తత్త్వ విషయాలను, సమన్వయ పరచుకుని, ఆ సమ్మేళనంతో ఒక ఏకాత్మక సమన్వయ మార్గాన్ని రూపొందించుకొనే విధానాన్ని ఈ యోగ తారావళీ గ్రంథం మనకు ఉపదేశిస్తోంది. జగద్గురువులైన శంకరభగవత్ పూజ్యపాదులకు కృతజ్ఞతా వందనాలు సమర్పిస్తూ, ఇక మనం ఆ సమన్వయ మార్గంలో ముందుకు సాగి, సద్గురుదేవుల అనుగ్రహంతో ఆత్మానంద సిద్ధిని అందుకొందుము గాక! జయగురుదత్త.

పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్య శ్రీ శంకర భగవత్పూజ్యపాద విరచితమైన
యోగ తారావళి సమాప్తము.